عالج نفسك
بالثوم والعسل والبصل







صبحى سليمان



عالج نفسك
بالثوم والعسل والبصل

صبحي سليمان

الثـــوم

المحتويات الكيميائية : ـ

يحتوي الثوم على مركب يعرف باسم اللينز (Allins) وهو عبارة عـن الكايل سيستين سلفوكسايد (Alkylcystine Sulfoxides) وعند قطـع أو هـرس فصوص الثوم يتحول هذا المركب إلى مركب آخر هو اليسيسن (Allicine) الذي يعرف باسم داي اللايـل داي سـلفايد مونـو إس اوكسايد.



والثوم إذ يبس ثم أُعيد ترطيبه في الماء فإنه يحتوي على زيـت يتكون مـن المركبـات المعروفة باسمOligosulfides Ajoens dithiins Vinul كما يحتوي الثوم على مواد عديدة التسكر (Polysaccharides) ومـواد صـابونية (Sapnins)، كمـا يحتوي على بروتين ودهن وأملاح معدنية وفيتامينات أ، ب، ج، هـ .

الفوائد الطبية الحديثة

لقد أثبت العالم (لويس باستير) الكيميائي الفرنسي العظيم فـي القـرن التاسع عشر احتواء الثوم على خصائص مطهرة وقد استفادت الجيوش البريطانيـة

والألمانية والروسية من هذه الخصائص خلال الحربين العالميتين الأولى والثانيـة، ومنذ ذلك الوقت أكدت العديد من الدراسات أن الثوم فعال ضد البكتريا والفطريات والفيروسات والطفيليات.

لقد بدأ العلماء في السنوات الأخيرة بدراسة الثوم بشـكل مكثـف حيـث نشرت ٥٠٠ مقالة في المجلات العلمية والطبية حول الآثار الوقائيـة للثـوم منـذ أواسط الثمانينات وقد ركزت هذه البحوث على تأثير الثوم على الكولسـترول فـي الدم؛ وضغطه وكذلك صفائح الدم التي تُشكل المتخثرات الدموية وبالتالي تُخفـض من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية؛ كما تُشير الأبحاث الجاريـة حالياً إلى أن الثوم يحتوي على خصائص مضادة للسرطان حيث أتضح أن الثـوم يقلل خطر الإصابة بسرطان القولون، وقد أثبتت الدراسة على حيوانات التجارب أن الثوم يساعد على تقليص الخلايا السرطانية لسـرطان الثـدي والجلـد والـرئتين بالإضافة إلى أنه يقي من سرطان القولون والمريء.

كما ثبت من خلال الدراسات التي تمت في ألمانيا واليابـان والولايـات المتحدة الأمريكية على أن الثوم مضاد حيوي، وقد أعلن الطبيب الأسـتاذ (هـانز رديتر) الألماني أنه تأكد له أن الثوم ينقي الدم من الكولسترول والمواد الدهنية وأنه يقتل الجراثيم التي تسبب السل والدفتريا، وفي بعض الحالات كان أشد فعالية مـن البنسلين والأستربتو مايسن وبعض المضادات الحيوية الأخرى.

وجاء في نتيجة أبحاث أجراهـا بعـض العلمـاء الـروس أن الأبخـرة المتصاعدة من الثوم المقشر أو المقطع تكفي لقتل كثير من الجراثيم دون حاجة إلى

أن يلمسها الثوم، وشاهدوا أن جراثيم الدوسنتاريا والـ دفتريا والسـ ل تمـ وت بعـ د تعريضها لبخار الثوم أو البصل لمدة خمس دقائق، كما أن مضغ الثوم مدة ثـ لاث دقائق يقتل جراثيم الدفتريا المتجمعة في اللوزتين.

وقد تمت دراسة علمية على الثوم والبصل بكلية الصيدلة ـ جامعة الملك سعود ـ على الجراثيم التي تعيش في فم الإنسان وتسبب التسـ وس وقـ د أفـ ادت الدراسة أن الثوم قضى على جميع أنواع الجراثيم في الفم بينما قضى البصل علـ ى ثلثي الجراثيم وقد نُشر هذا البحث في مجلة الفايتو ثربيا الألمانية.

كما يعتبر الثوم من المضادات الحيوية التي تستطيع قتـ ل الميكروبـ ات المعدية؛ وفي نفس الوقت يعمل على حماية الجسم من السموم التي تُحدثها العدوى.

والثوم يستخدم كمطهر للأمعاء ويوقف الإسهال الميكروبي، فقـ د ثبـ ت حديثاً أن زيت الثوم وعصارته لها تأثير قاتل على كثير من الجراثيم التي تصـ يب الأمعاء وتسبب الإسهال وهو في هذا المجال أقوى تأثيراً من كثير من المضـ ادات الحيوية، كما أمكن استخدام الثوم شرجياً لإيقاف الدوسنتاريا وإزالة عفونة الأمعاء، كما أن الثوم ملين جيد للأمعاء، كما يستخدم الثوم لعلاج مرض التيفـ ود وتطهيـ ر الأمعاء من الديدان حيث استحضر من الثوم دواء تحت مسمى (أنيرول) على هيئة كبسولات.

ويستخدم الثوم لعلاج الكحة والربو والسعال الديكي حيث يؤخـ ذ شـ راب منه مكون من عصير الثوم ملعقة + ملعقتين من العسل الأسود أو إضـ افة العسـ ل على ثلاثة فصوص من الثوم وتؤخذ مرة واحدة على الماء، أما في حالـ ة السـ عال

الديكي فيمكن إعطاء الطفل من (١٠ ـ ١٢) نقطة من عصير الثوم مع عصير البرتقال كُل أربع ساعات، كما ويستخدم الثوم كمادة مطهرة للجروح ولكثير من الأمراض الجلدية فقد ثبت استخدامه لعلاج الثعلبة وكذلك البهاق من النوع الأبيض نظراً لما للثوم من خاصية قتل الجراثيم، وكذلك العدوى الفطرية.

وقد قامت دراسة إكلينيكية على ٤٢ مريضاً يعانون من ارتفاع كولسترول الدم وضغطه والسكر وقد أعطي كُل واحد منهم جرعات من مسحوق الثوم بمقدار ٩٠٠ ملجم يومياً ولمدة اثني عشر أسبوعاً فانخفض معدل الكولسترول وكذلك ضغط الدم والسكر بشكل كبير؛ وعلى أثر ذلك صنعت عدة مستحضرات من الثوم بواسطة شركات كبيرة، فلقد صدق الدستور الألماني على أن الثوم علاج ضد ارتفاع الكولسترول وضد ضغط الدم المرتفع وكذلك ضد تصلب الشرايين.

أتضح من التجارب التي أجريت على حيوانات التجارب أن الثوم يمنع حدوث جميع أنواع السرطانات مثل سرطان الكبد، والقولون، والثدي والبروستاتا.

ويوجد الكثير من المعلومات المنشورة عن علاقة الثوم بمرض السرطان وقد وجد أن مادة تسمى دايليل دايسلفيد (Diallyl Disulphide) والتي تتكون عند تقطيع أو طحن الثوم عندما يتم حقنها في الخلايا السرطانية فإن هذه الأورام يصغر حجمها إلى النصف.

وأيضاً توجد مادة أخرى من مكونات الثوم تمنع حدوث سرطان الثدي عن طريق منع الخلايا السرطانية من اتحادها بخلايا الثدي وذلك بسبب أن الثوم يقوي مناعة الجسم والتي تُعتبر عاملاً مهماً في القضاء على السرطان ولهذا يعتبر مادة علاجية ووقائية ضد مرض السرطان.

وهناك العديد من الدراسات التي تم نشرها حول العالم تؤكد بأن الثوم في جميع أشكاله بإمكانه خفض الكولسترول في خلال أربعة أسابيع، وقد أجريت دراسة في ألمانيا على مجموعة من الناس تم إعطاء نصفهم حبوب ثوم والنصـف الآخـر دواء وهمياً؛ وبعد ١٢ أسبوعاً وجد أن مستوى الكولسترول انخفض بمعدل ١٢ %؛ والتراجلسيريد ١٧ % عند الأشخاص الذين تناولوا حبوب الثوم مقارنة بـالآخرين الذين لم يتناولوا الثوم.

يعتبر الثوم قاتلاً للفيروسات المسببة للبرد والرشح وتناول الثـوم عنـد الشعور ببداية الآلام بالحلق فيمنع حدوث التهابات الحلق ونزلات البرد، ويعتقـد أن الثوم يزيد من مناعة الجسم ضد الخلايا المرضية؛ كما أن الأبحاث الحديثة أثبتـت أن تناول الثوم خلال الحمل يمنع حدوث تسمم الحمل؛ وأيضاً يسـاعد علـى نمـو الجنين في الحالات المرتبطة بتأخر نمو الجنين أثناء مراحل الحمل.

وأتضح أنه حتى الرضع يفضلون الثوم حيـث ظهـر بالتجربـة أن الأم المرضعة التي تتناول الثوم فإن هذا يعمل على أن يبقى الطفل مـدة أطـول علـى صدر الأم وبالتالي يتناول كمية أكبر من الحليب.

كما ثبت أن مادة الألسين والأجوين (allicin, ajoene) الموجـودة فـي الثوم تعمل على خفض ضغط الدم المرتفع وتمنع حدوث تصلب الشـرايين؛ ولقـد وجد أن بعض المواد الموجودة بالثوم تُعتبر كمضاد لبعض الفطريات؛ وتمنع نموها كالكنديدا، والأسبرجلاس؛ لذا فإن الدراسات الطبية تؤكد بـأن الأشـخاص الـذين يتناولون الثوم بصفة منظمة ينخفض لديهم الإصابة بسرطان المعدة ودهون الدم كما يقل لديهم مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

ولكن من المهم عدم استهلاك الثوم طازجاً لأن ذلك يـؤدي إلـى إيـذاء الجهاز الهضمي ويعتبر الثوم المطهي أو المحضر في زيوت الطعام مـن أفضـل الطرق للحصول على فوائده.

وترجـع فائـدة الثـوم إلـى وجـود مـادة (ajoenes albici dithiins) ... والتـي من فوائدها ما يلـي : ـ

١. تأثيرها على الصفائح الدموية.

٢. تأثيرها المضاد على الأورام.

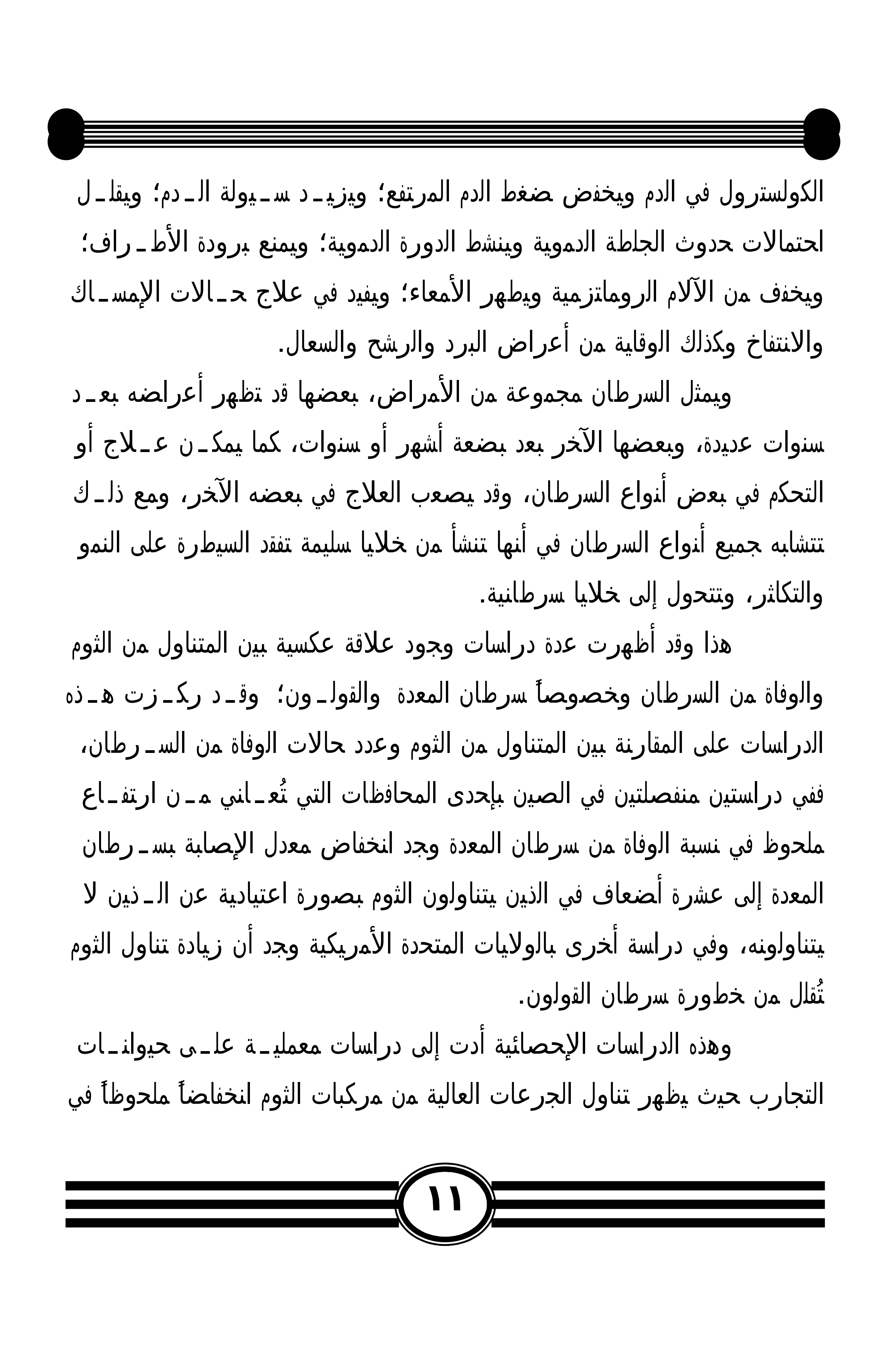
٣. تأثيرها على الفطريات.

٤. تأثيرها على القلب وتقليل حدوث أمراض القلب.

طريقة حفظ الثوم : ـ

يجب حفظ الثوم في مكان بارد وجاف وذي تهوية جيدة ولا ينصح بحفظه في الثلاجة كي لا يفقد فوائده ... ولقد تم التعرف على بعض الفوائد الصحية للثوم منذ عدة قرون، وقد ظهر الثوم في العصر الحديث كمنتج طبيعي في أماكن متعددة من العالم من أوربا إلى الشرق الأقصى؛ كما وتؤكد الأبحاث الحديثة التوصل إلـى نتائج إيجابية عن فوائد الثوم الصحية حيث وجد أنه يدعم وظائف الجسم الطبيعيـة ونظام المناعة، وكذلك يعطي المساعدة الحيوية للمحافظة على الصحة؛ وبخاصـة في السن المتقدمة.

كما ويعتبر الثوم مضاداً لتأثير المواد المحدثة للسرطان (المسرطنة)، كما يساعد في منع العديد من أمراض القلب وينظم ضربات القلـب ويخفـض نسـبة



الكولسترول في الدم ويخفض ضغط الدم المرتفع؛ ويزيـد سـيولة الـدم؛ ويقلـل احتمالات حدوث الجلطة الدموية وينشط الدورة الدموية؛ ويمنع برودة الأطـراف؛ ويخفف من الآلام الروماتزمية ويطهر الأمعاء؛ ويفيد في علاج حـالات الإمسـاك والانتفاخ وكذلك الوقاية من أعراض البرد والرشح والسعال.

ويمثل السرطان مجموعة من الأمراض، بعضها قد تظهر أعراضه بعـد سنوات عديدة، وبعضها الآخر بعد بضعة أشهر أو سنوات، كما يمكـن عـلاج أو التحكم في بعض أنواع السرطان، وقد يصعب العلاج في بعضه الآخر، ومع ذلـك تتشابه جميع أنواع السرطان في أنها تنشأ من خلايا سليمة تفقد السيطرة على النمو والتكاثر، وتتحول إلى خلايا سرطانية.

هذا وقد أظهرت عدة دراسات وجود علاقة عكسية بين المتناول من الثوم والوفاة من السرطان وخصوصاً سرطان المعدة والقولـون؛ وقـد ركـزت هـذه الدراسات على المقارنة بين المتناول من الثوم وعدد حالات الوفاة من السـرطان، ففي دراستين منفصلتين في الصين بإحدى المحافظات التي تُعـاني مـن ارتفـاع ملحوظ في نسبة الوفاة من سرطان المعدة وجد انخفاض معدل الإصابة بسـرطان المعدة إلى عشرة أضعاف في الذين يتناولون الثوم بصورة اعتيادية عن الـذين لا يتناولونه، وفي دراسة أخرى بالولايات المتحدة الأمريكية وجد أن زيادة تناول الثوم تُقلل من خطورة سرطان القولون.

وهذه الدراسات الإحصائية أدت إلى دراسات معمليـة علـى حيوانـات التجارب حيث يظهر تناول الجرعات العالية من مركبات الثوم انخفاضاً ملحوظاً في

حدوث سرطان الثدي والقولون والمريء وسرطانات أخرى نتيجة تعرض حيوانات التجارب لمواد كيميائية مسرطنة.

فالثوم معروف منذ زمن بعيد بقدرته على السيطرة على نمو الميكروبات فخلاصة الثوم لها مضاد لنشاط البكتريا والفطريات، وقد استعمل الثوم قديماً قبـل اكتشاف المضادات الحيوية في علاج التهابات الشُعب والقصبة الهوائيـة، وكـان يستعمل عصير الثوم المخفف في تطهير وتنظيف الجـروح، وقـد يسـتعمل الآن كمطهر للأمعاء حيث أن تناوله يحد من نشـاط البكتريـا فـي حـالات الإسـهال والانتفاخ.

وقد أظهرت بعض الدراسـات أن تنـاول الثـوم يخفـض مـن نسـبة الكولسترول منخفض الكثافة (الكولسترول السيئ) والكولسترول الكُلي فـي الـدم، والمعروف أن معظم أمراض القلب والأوعية الدموية تشمل تصلب الشريان، حيث يفقد الشريان مرونته الطبيعية نتيجة تجمع الكولسترول والـدهون علـى الجـدار الداخلي للشُريان، وعندما تتزايد الكميات المتراكمة من هذه المواد علـى الجـدار الداخلي للشريان فإنها تؤدي إلى حرمان جزئي من تدفق الدم، ممـا يـؤدي إلـى حرمان العضو أو الجزء الذي يغذيه هذا الشريان من الحصول على كفايته من الدم اللازم لنقل المواد الغذائية والأكسجين.

وقد تم استخلاص مادة من الثوم يطلق عليها أجون Ajoene لها تـأثير مضاد لتجلط الصفائح الدموية، مما قد يقي من حدوث جلطات بالدم، فقد ينتج عـن ضيق مجرى الشرايين انسداداً بأحد الشرايين نتيجة انحسار جلطة دموية، مما يؤدي إلى حرمان كُلي من تدفق الدم من المنطقة المصابة، إلى العضو الذي يغذيه.

ويعتبر الثوم من الأطعمة الغنية بالسلينيوم ومن المعروف أن لـه تـأثير مضاد للأكسدة وفي هذا يساهم في بعض التفاعلات الحيوية التي تحمي الخلايا من بعض الأمراض، كما يساعد السلينيوم في نمو الخلايا،

ومع أن تناول الثوم قد يقي من بعض أمراض القلب والأوعية الدمويـة والسرطان، لكن لا يمكن استعماله كعلاج في الحـالات المرضـية دون استشـارة الطبيب حيث أن هذه الحالات المرضية تحتاج لمراجعة الطبيب المختص لتشخيص المرض التشخيص الدقيق وتحديد العلاج المقنن قبل تفشي المرض.

معجون الثوم : -

هذا المعجون نافع لجميع أنواع البرودة والعلل الباردة، ويزيد في البـاه، ويسخن الكليتين، وينفع في تقطير البول، ويذهب الحكة، ويصفى اللـون، ويقـوي العقل، ويزيد في صفاء العين، وينقي البلغم، ويـذهب السـعال القـديم، ويـذهب بالنسيان، ويزيد في الحفظ وذكاء العقل.

طريقة التحضير : -

خُذ الثوم وقشره؛ وصب عليه حليب البقر حتى يغمر؛ ثُم ضعه على نار لينة (هادئة) حتى يصير مثل العسل الجامد، ثُم يحرك تحريكاً جيداً وينزل من على النار؛ ثُم يؤخذ ثلاثة أجزاء من زنجبيل يابس؛ وجزء ونصف زعفـران؛ وسـنبل؛ ودار فلفل؛ ودار صيني؛ وقُرنفل؛ وبسباس. ويسحق الجميع ويرمى علـى العسـل حتى يخلط، ثُم يطرح على الثوم المطبوخ، ويحرك تحريكاً جيداً. وتُسـتعمل هـذه الوصفة لعلاج إحدى الأمراض والعلل المذكورة.

كما ويؤكل على الريق؛ وعند النوم مقدار حبة ثوم كبيرة، فإنه جيد ونافع لما ذُكر؛ وبعد فإنه يمكن التخلص من رائحة الثوم المنفرة بشرب ملعقة عسل نحل، أو مضغ حبات من البن؛ أو الكمون؛ أو الينسون؛ أو عيدان البقدونس.

كما ويجب عدم الإكثار من تناول الثوم، حيث يؤدي الإفراط في تناوله إلى ارتفاع أو انخفاض ضغط الدم عن معدلة الطبيعي (المعدل الطبيعي ١٢٠ /٨٠ مم زئبق).

والجرعة الزائدة من الثوم تضر بالحوامل، وتؤدي إلى تهيج المعدة والجهاز الهضمي، ويفضل لمن يعانون من مشاكل بالجهاز الهضمي أن يستخدموا الثوم المطبوخ أو الثوم المستحضر طبياً (الكبسولات) حيث يحتوي على خلاصة الثوم بعد إزالة المواد المهيجة عنها.

وأقوى الدراسات التحليلية للثوم وأدقها هي تلك التي أجراها الباحثون في جامعة إكستر بالمملكة المتحدة والمنشورة في عام ٢٠٠٠م في مجلة (حول الطب الباطني) إذ أشار الدكتور (بتلر) والدكتورة (استيفنس) أنهم تناولوا مجمل البحوث حول دور الثوم في خفض الكولسترول، ووجدوها تسعاً وثلاثين دراسة، ولم تستوف ست وعشرون دراسة منها الشروط اللازمة لتصنيفها كدراسات معتبرة النتائج.

ونشر الدكتور(أكرمان) من جامعة تكساس بحثه الإحصائي التحليلي في مجلة (سجلات الطب الباطني) عام ٢٠٠١م وضمت خمسة وأربعين بحثاً، أكد فيها أن استعمال الثوم لمدة شهر أو ثلاثة أشهر يخفض نسبة الكولسترول بمقدار ٤ %.

أما إذا طالت مدة تناوله لستة أشهر أو أكثر فإنه يفقد تأثيره على خفض الكولسترول، وأضاف أنه لا فائدة للثوم في خفض السكر؛ ولا فائدة تُذكر للثوم في خفض ضغط الدم وذلك بعد تحليل هذه الدراسات المتوفرة.

وبالنظر إلى أمر آخر ألا وهو عدد الأشخاص الذين شملتهم هذه الدراسات حول الثوم والكولسترول نجد أنه لا يتجاوز بضعة آلاف؛ وبمقارنة هذا العدد مع عدد الأشخاص الذين شملتهم دراسة أحد الأدوية الخافضة للكولسترول والتي وصلت إلى اليوم أربعمائة دراسة إحصائية حول استعماله فقط نجد أن العدد يصل إلى ثمانين ألف شخص، مما يفرض نوعاً من التأني في النصيحة في استعمال الثوم ابتداء من أنه خافض للكولسترول ناهيك عن استبدال الثوم بهذه الأدوية المدروسة.

كما ونلاحظ أنه في بداية التسعينيات كان يقال : ـ

ـ إن الثوم يخفض نسبة الكولسترول بمقدار ٩ %، ثم في عام ٢٠٠٠م بمقدار ٦ %، وفي عام ٢٠٠١م بمقدار ٤ %، مما يعكس مزيداً من الدقة في نتائج البحوث التي أجريت حديثاً، بعيداً عن الإثارة الإعلامية حول فوائد التداوي بالنباتات والأعشاب والتي تدغدغ مشاعر البعض حول فائدة هذا النبات أو ذلك العشب أو تلك الثمرة على غير أساس.

تقارير الهيئات الطبية العالمية

وتقول إرشادات رابطة القلب الأمريكية والكلية الأمريكية لأطباء القلب في نشرتها عام ١٩٩٩م : أن الأدلة الحالية لا تُشير إلى فائدة طبية للثوم كخافض

للكولسترول أو خافض لضغط الدم؛ وأكدت كلامها هذا حديثاً فـي نشـرتها عـام ٢٠٠٣م بأن الثوم لا يزال من المواد التي لا ينصح باستعمالها في معالجة ارتفـاع الكولسترول أو ارتفاع ضغط الدم.

ويشير التقرير النهائي للهيئة الاستشارية في البرنامج القومي الأمريكـي للكولسترول في نشرة عام ٢٠٠٢م (التقرير الثالث) إن الهيئة لا تنصح باستعمال نباتات كالثوم في علاج مسببات أمراض شرايين القلب مثل ارتفـاع الكولسـترول وارتفاع ضغط الدم نظراً لأن الدراسات الداعمة للنصح به غير متوفرة.

اعتبارات هامة

مما سبق تتضح عدة أمور للقارئ الكريم، بالرغم من الاختصار في العرض : ـ

١ ـ الدراسات الحديثة تشير إلى نسب أقل بكثير مما أشارت إليه الدراسات القديمة حول قدرة الثوم على خفض الكولسترول.

٢ ـ إن الدراسات المعتبرة حول الثوم شملت عدداً قلـيلاً مـن النـاس مقارنـة بالدراسات حول أدوية أخرى.

٣ ـ إن أقصى فائدة مذكورة للثوم في الدراسات التي لو سلمنا جدلاً دقتهـا هـي خفض نسبة الكولسترول بنسبة هي أقل بكثير من أبسط وسائل العـلاج ألا وهـي الريجيم الغذائي.

٤ ـ الدراسات الإحصائية التحليلية تُشير إلى تناقص تأثير الثوم على نسبة خفـض الكولسترول كلما زادت مدة استعماله.

وبعد فإن النصيحة الطبية المقدمة للمـريض يجـب أن يكـون أساسـها المعلومة العلمية الصحيحة، والموثقة بالتجارب والدراسات الطبية، والتـي تتبناهـا الهيئات الطبية العالمية كإرشادات علاجية، لذا يجب التأني في النصـح باسـتعمال الثوم من قبل الأطباء والصيادلة وأخصائي التغذية وبالدرجـة الأولـى مـن قبـل المعالجين بالأعشاب والنباتات، وربما تأتي دراسات أخرى مع الأيام تثبت فاعليـة الثوم أو غيره من النباتات أو الأعشاب لكن واقع حال البحث العلمي اليوم لا ينصح باستعمال الثوم في علاج مسببات أمراض شرايين القلب؛ ولكن إليك بعـض مـن الأمراض التي يعالجها الثوم : ـ

الأمراض التي يُعالجها الثوم

١ ـ مضاد للسموم : ـ

تُهرس خمسة فصوص ثُوم، وتُخلط بفنجان عسل مذاب في مغلي الحبـة السوداء ويشرب ذلك فوراً ويكرر صباحاً ومساء، وبعد ذلك يتم الشـفاء بـإذن ا تعالى.

ويدهن بزيت الثوم مكان الألم إن كان من سم ثُعبـان، أو للمعـدة مـن الخارج إن كان سماً مشروباً.

٢ ـ مُطهر للمعدة : ـ

يبلع على الريق فص ثوم مقطع، ويشرب بعده كوب من الشمر المحلـى بعسل النحل، ويكرر ذلك يومياً لمدة أسبوع.

٣ ـ مُذيب للكلسترول ومانع للجلطة : ـ

أثناء تناولك لطعام الغداء يومياً ضع في السلطة قدر فصين مهروسين من الثوم؛ وتناولهما مع السلطة يومياً؛ ويا حبذا لو داومت علـى ذلـك وكأنهـا مـن خضراوات السلطة اليومية مع بقية الطعام.

٤ ـ علاج لضغط الدم : ـ

والثوم علاج فعال لضغط الدم؛ ولكن بعد انضباطه يتوقف عنـه لكـيلا يخفض الضغط، والذي لديه انخفاض في الضغط لا يستعمل الثوم بقدر الإمكان.

٥ ـ مُدر للبول ومُطهر للمجاري البولية : ـ

يغلى الشعير غلياً جيداً وبعد أن يبرد يخلط فيه ٣ فصوص ثوم مهروسة، ويشرب ذلك على الريق يومياً مع الإكثار بعد ذلك من شُـرب عصـير الليمـون والسوائل، واحذر السوائل الغازية.

٦ ـ يقضي على الأميبا والدوسنتاريا : ـ

تؤخذ حبة بعد تقطيعها يومياً عقب كُل وجبة لمدة أسبوع، فإنـه يقضـي على الأميبا، ويا حبذا لو شرب المريض ملعقة زيت زيتون بعد ذلك.

٧ ـ لسوء الهضم والغازات والمغص : ـ

يشرب عصير كُمثرى مخلوط فيه ثلاثة فصوص من الثوم قبـل النـوم يومياً، أو في وقت المغص مع دهان البطن بزيت الثوم المخلوط بزيت الزيتون.

٨ ـ لعلاج التيفود : ـ

تُقطع خمسة فصوص من الثوم وتُخلط في لبن ساخن محلى بعسل النحل ويشرب قبل النوم مع دهان العمود الفقري للمـ ـريض والأطـ ـراف بزيـ ـت الثـ ـوم الممزوج في زيت الزيتون، وفي الصباح يستنشق بخار الثوم لمدة خمس دقائق.

٩ ـ للقروح المُتعفنة : ـ

يدق الثوم حتى يصبح كالمرهم ويضمد به على الجرح حتى وإن كان هذا مؤلماً؛ ولكن ذلك يمنع بفضل ا الغرغرينا التي قد تؤدي إلى بتر العضو والعيـ ـاذ با .

وكذلك يمكن تطهير الجروح بمزج الثوم المهروس في ماء دافئ وينظف بذلك الماء الجرح فيقتل كُل الميكروبات والجراثيم.

١٠ ـ الدفتريا : ـ

يمضغ فص ثوم كاللبان دون بلع لمدة ثلاث دقائق ثُم يبلع، وذلك بعد كُل وجبة يومياً؛ ويستنشق بعد ذلك بخار الثوم المغلي في ماء لمدة ثـ ـلاث أو خمـ ـس دقائق مع الحذر أن تتعرض للبرد.

١١ ـ للثعلبة : ـ

تُؤخذ عجينة الثوم ويعجن فيها (قدر ملعقة صغيرة) من البـ ـارود حتـ ـى يكون كالمرهم الأسود، ثم تشرط الثعلبة بشفرة معقمة حتى يبدو الدم ثُـ ـم يوضـ ـع المرهم ويضمد فوقه، ولا تُكرر هذه العملية أكثر من خمسة أيام متوالية حتى تموت الثعلبة وينمو الشعر من جديد بإذن ا .

١٢ ـ أقوى علاج للروماتيزم : ـ

يدق رأس الثوم بعد تقشيره؛ ثُم يعجن في عسل نحل مـع ملعقـة حلبـة ناعمة حتى يصبح كالدهان بعد خلطه معاً، ثُم تُوضع لبخة على موضع الروماتيزم من المساء حتى الصباح مرة؛ أو مرتان؛ ثُم ينتهي تماماً الروماتيزم بإذن ا تعالى.

١٣ ـ للأعصاب : ـ

يقطع فص ثوم ويبلع مع لبن ساخن عليه قطرات من العنبر على الريـق يومياً، فإنه يقوى الأعصاب ويهدئها تماماً.

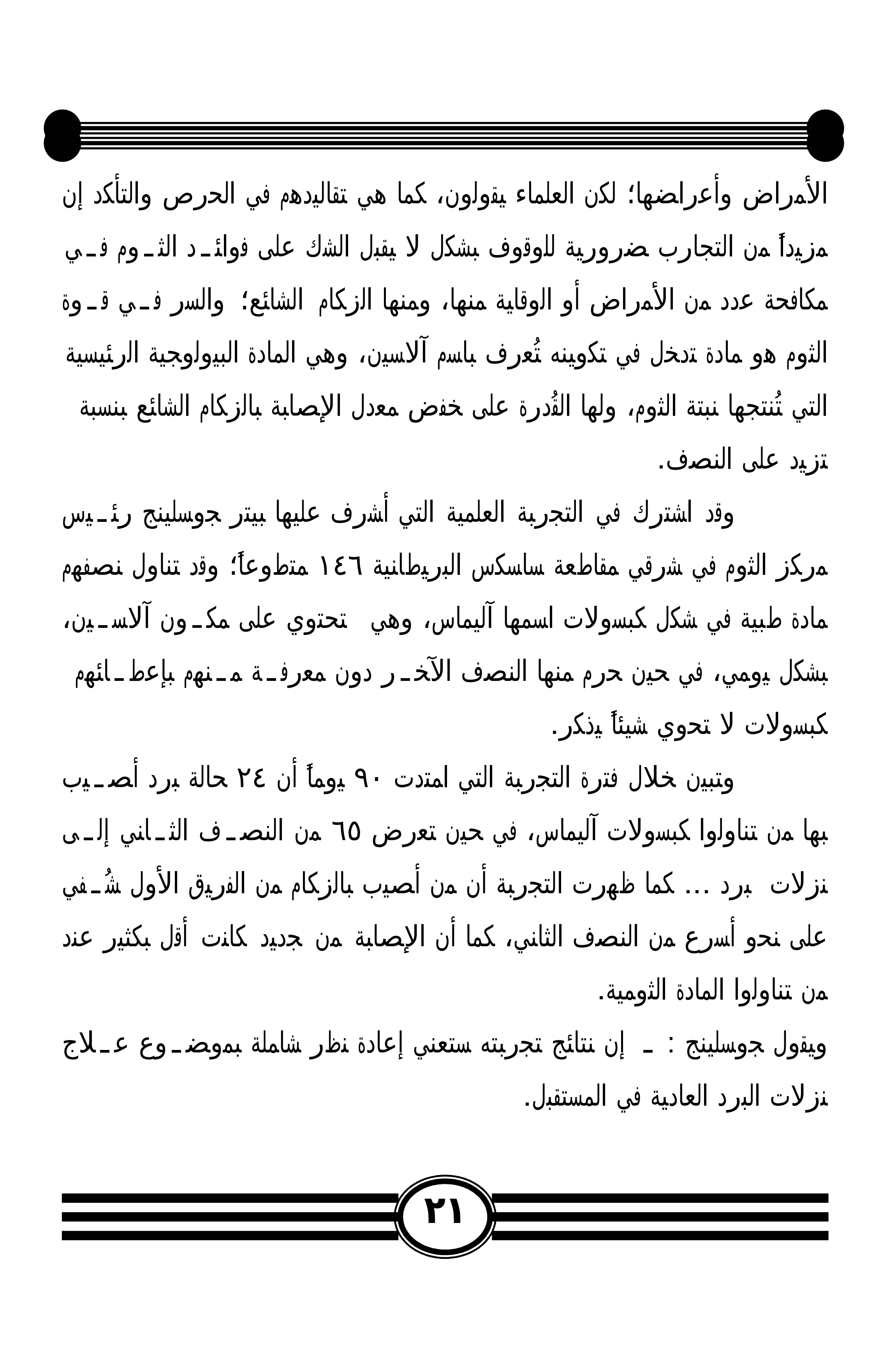
١٤ ـ للصمم : ـ

تُدق سبعة فصوص من الثوم ثُم توضع في زيت الزيتون وتُسخن علـى نار هادئة، وبعد أن تفتر قليلاً يقطر في الأذن قبل النوم مع سدها بعد ذلك بقطعـة قُطن وتُنزع صباحاً، وتُكرر هذه العملية يوماً بعد يوم، وليس كل يوم.

١٥ ـ للقضاء على فيروس الأنفلونزا : ـ

أثبت العلماء أخيراً وبالدليل العلمي فوائد الثوم في مكافحة نزلات البـرد الشائعة؛ فقد تبين لهم أن الناس الذين يتناولون يوميـاً أقـراص أو حبـوب مـن مستخلصات الثوم، والتي تُباع في الصيدليات والمحلات، فهم أقل عرضة للإصابة بنزلات البرد، أو الزكام، الشائعة بنحو الضعف.

وتكمن أهمية الكشف العلمي الجديد في أنه يبـرهن لأول مـرة بالـدليل العلمي ما يعرفه الناس منذ القِدم عن مزايا وقُدرات الثوم المتعـددة فـي مكافحـة



الأمراض وأعراضها؛ لكن العلماء يقولون، كما هي تقاليدهم في الحرص والتأكد إن مزيداً من التجارب ضرورية للوقوف بشكل لا يقبل الشك على فوائـد الثـوم فـي مكافحة عدد من الأمراض أو الوقاية منها، ومنها الزكام الشائع؛ والسر فـي قـوة الثوم هو مادة تدخل في تكوينه تُعرف باسم آلاسين، وهي المادة البيولوجية الرئيسية التي تُنتجها نبتة الثوم، ولها القُدرة على خفض معدل الإصابة بالزكام الشائع بنسبة تزيد على النصف.

وقد اشترك في التجربة العلمية التي أشرف عليها بيتر جوسلينج رئـيس مركز الثوم في شرقي مقاطعة ساسكس البريطانية ١٤٦ متطوعاً؛ وقد تناول نصفهم مادة طبية في شكل كبسولات اسمها آليماس، وهي تحتوي على مكـون آلاسـين، بشكل يومي، في حين حرم منها النصف الآخـر دون معرفـة مـنهم بإعطـائهم كبسولات لا تحوي شيئاً يذكر.

وتبين خلال فترة التجربة التي امتدت ٩٠ يوماً أن ٢٤ حالة برد أصـيب بها من تناولوا كبسولات آليماس، في حين تعرض ٦٥ من النصـف الثـاني إلـى نزلات برد ... كما ظهرت التجربة أن من أصيب بالزكام من الفريق الأول شُـفي على نحو أسرع من النصف الثاني، كما أن الإصابة من جديد كانت أقل بكثير عند من تناولوا المادة الثومية.

ويقول جوسلينج : ـ إن نتائج تجربته ستعني إعادة نظر شاملة بموضـوع عـلاج نزلات البرد العادية في المستقبل.

ويرى البروفيسور رون اسكليس مدير مركز الزكام الشائع في جامعة كاردف أن نتائج هذا البحث مشجعة جداً، لكنه أضاف أنها ليست ثورة في الجهود العلمية لمكافحة الزكام؛ ويقول هذا العالم إن النباتات لا تملك جهازاً للمناعة كالذي نملكه، لكنها قادرة على مكافحة ومحاربة الفيروسات والالتهابات من خلال دفاعات كيماوية داخلية تم تطويرها مسبقاً.

ويضيف أن مكون آلاسين قد يكون أحد تلك الكيماويات التي تحمي نبتة الثوم من الأمراض، والمحافظة عليها صحيحة معافاة؛ ويذكر أن فيروس الزكام الشائع يعتبر أكثر أنواع الأمراض الفيروسية انتشاراً في العالم، ويتسبب في إصابة كُل شخص في العالم بِمعدل إصابتين إلى خمس في العام؛ وهناك أكثر من مائتي نوع من الفيروسات التي تُسبب الزكام الشائع بين الناس.

ولعلاج الأنفلونزا يشرب عصير برتقال وليمون مضروب في سبعة فصوص ثوم، ويشرب ذلك العصير على الريق يومياً مع استنشاق بخار الثوم المغلي قبل النوم؛ وبعد مرة أو مرتين من ذلك العلاج ستنتهي الأنفلونزا بإذن ا الشافي.

١٦ ـ للزكام والرشح : ـ

بلع فص ثوم بعد كُل أكلة مع شُرب عصير الثوم بالليمون مع استنشاق بخار الثوم فإنه عجيب في علاج أمراض البرد عامة.

١٧ ـ للسرطان : ـ

تُوجد في الثوم مادة (الألبين) وهي مضادة للسرطان، ولذا فإني أنصح كل مرضى السرطان بالإكثار من أكل الثوم والجزر باستمرار، ولسوف يجد المريض نتيجة عجيبة وشفاء عاجلاً برحمة ا وحوله وقوته إن شاء ا .

١٨ ـ للسُعال الديكي : ـ

تُقطع فصوص الثوم قدر حفنة يد، وتُلقى في ماء مع قليل من الملح ليزداد البخار، ويستنشق البخار عن بعد؛ وذلك يكون قبل النوم لتتم التدفئة حتى الصـباح؛ ويتكرر ذلك كُل مساء لمدة أسبوع.

١٩ ـ للسل الرئوي : ـ



يؤخذ كُل صباح ثلاثة فصوص من الثوم، وتُهرس في قطعة خُبـز وتُؤكل على الريق، وفـي المساء يستنشق بخار الثوم كوصفة السعال الـديكي، ويستمر ذلك لمدة شهر.

٢٠ ـ للكوليرا : ـ

للوقاية من الكوليرا عند انتشارها تُؤخذ ملعقة معجون الثوم بعد خلطه بالعسل عند كُل أكلة، فهي أقوى وأنجح من الأمصال، وفي كُل حالات الأوبئة المعدية فإنه يفيد.

٢١ ـ لطرد الديدان : ـ

تُدق ثلاث حبات ثوم وتُوضع في حليب وتُشرب بدون سكر مساء قبل النوم، وفي الصباح تُؤخذ (شربة خروع) وتُكرر من حين لآخر فإنها تطرد الديدان.

٢٢ ـ للجرب : ـ

تؤخذ خمسة رؤوس ثوم، وتُفرم، ثُم تعجن في شحم الغنم أو البقر أو الجاموس، ويدهن به مكان الجرب من المساء إلى الصباح إثر حمام ساخن مع الاستمرار تباعاً لمدة أسبوع، فإنه ينقي الجسم تماماً.

٢٣ ـ لتفتيت الحصوة : ـ

يؤخذ عصير ليمون وزيت زيتون وحفنة بقدونس (أوراق مقطعة) من كُل واحد من الثلاثة قدر فنجان، ومن الثوم نصف فنجان (مهروس) ويخلط ذلك معاً، وتُؤخذ منه ملعقة قبل النوم يومياً، ويعقبها شُرب كمية من الماء.

٢٤ ـ للقشرة : ـ

تُدق ثلاثة رؤوس ثوم حتى تكون كالعجين، ثُم تُعجن في خل تفاح وتُعبأ في قارورة زجاجية وتُترك لمدة أسبوع في الشمس؛ ثُم يدهن بعد ذلك الرأس مع التدليك لمدة أسبوع؛ فسوف يقضي ذلك على القشرة ويؤدي إلى نعومة الشعر أيضاً مع ملاحظة الدهن بزيت الزيتون بعد ذلك أي بعد الأسبوع.

٢٥ ـ لتقوية الذاكرة ومُنشط عام : ـ

تُضرب ثلاثة فصوص من الثوم في الخلاط مع ثلاث حبات طماطم وقليل من الملح، ويشرب كعصير مثلج في أي وقت فإنه مقوٍ للنشاط العقلي والجسدي.

٢٦ ـ لتقوية اللثة ومنع تساقط الأسنان : ـ

تُفرم كمية من فصوص الثوم المقشر؛ وبالإصبع دلك اللثة ثُم تمضمض بماء مغلي فيه بقدونس لإصلاح رائحة الفم بعد ذلك مع استعمال اللبان أو النعناع.

٢٧ ـ لتقوية القُدرة الجنسية : ـ

يؤخذ الثوم ويهرس ثُم يسوى في زيت زيتون على نار هادئة حتى يصفر؛ ثُم يعبأ في قارورة صغيرة، وعند الحاجة يدهن به جذر الإحليل (القضيب) بمساج دائري ولا يغسل إلا بعد ساعة.

٢٨ ـ للصُداع : ـ

يدهن بقليل من زيت الثوم مكان الصداع فإنه يزول وكأنه لم يكن، مع أخذ فص مقطع في قليل من الماء يبلع لكي يقضي على أسباب الصداع إن كانت من المعدة، ثُم تُغسل الرأس فتزول رائحة الثوم مع آلام الصداع بإذن ا تعالى.

٢٩ ـ للدوخة : ـ

عجة البيض بالثوم وبزيت الزيتون تقضي على الدوخة تماماً، وتؤكل ثلاث مرات في ثلاثة أيام متتابعة؛ وهي كالعجة العادية تماماً، ولكن يكتفي عن البصل بالثوم مع قليل من الملح والبهارات.

٣٠ ـ مُسكن لآلام الأسنان : ـ

يوضع نصف فص ثوم على مكان الألم، ويصبر المريض عليـه قلـيلاً فسرعان ما يضيع الألم تماماً بإذن ا تعالى، فإن كان الألم في الفك كُله فيوضـع فص الثوم داخل صيوان الأذن جهة الفك الموجوع.

٣١ ـ لبناء العضلات والقوة : ـ

يؤخذ كُل يوم على الريق كوب كبير من حليب النوق المذاب فيه فص أو فصين من الثوم المفروم، ولمدة شهر على التوالي ويتوقف فترة شهر ثُـم يعـود، وهكذا فإن ذلك يبني جسداً قوياً ولو كان صاحبه مسناً قد بلغ من الكبر عتياً.

٣٢ ـ لتصلب الشرايين وضغط الدم : ـ

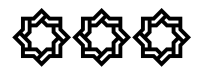
يدق الثوم ويلقى في زيت زيتون مغطى في الشمس لمدة أربعين يوماً، ثُم تؤخذ منه ملعقة على الريق يومياً لمدة أربعين يوماً أخرى.

٣٣ ـ للوقاية من الطاعون والإيدز : ـ

عليك بعصير الثوم وذلك بخلط ثلاثة فصوص في كوب من العسل يومياً مخلوطاً بالماء، مع تقواك عز وجل فستكون دوماً في منعة وحصانة.

٣٤ ـ للعيون : ـ

يمضغ ورق الثوم فقط ثُم يوضع على العين صباحاً ومساء فإنـه يشـفي حتى الرمد بإذن ا تعالى ...



ثانياً : ـ عسل النحل.

معظم الناس يعرفون أن العسل الذي يصنعه النحل هـو مـادة غذائيـة أساسية؛ ومهمة لجسم الإنسان؛ ولكن هناك القليل من الناس الذين يعرفون المميزات الاستثنائية لهذه الحشرة الذي تقوم بصنع هذه المـادة المهمـة؛ والمـادة الغذائيـة الأساسية للنحل كما تعرفون هي رحيق الأزهار؛ ولكن من المعروف فـي فصـل الشتاء لا يمكن الحصول علي رحيق الأزهار؛ ولهذا السبب فإن ما يجمعه النحـل من رحيق الأزهار وبمساعدة إنزيم خاص داخل جسمها يسـتطيع النحـل تحويـل رحيق الأزهار إلي العسل؛ ويقوم النحل بتخزينها.

فوائد العسل

للعسل فوائد كثيرة عرفها الإنسان منذ القدم حيث كان طعاماً مفضلاً لدى كُل الناس وفي كل العصور ومن فوائد العسل ما يلي : ـ

١ ـ أنه مادة غذائية عالية القيمة؛ ويستخدم كغذاء للأطفال والكبار على حد سواء؛ فهو لا يمكث في المعدة طويلاً إذ أنه سريع الهضم؛ كما يمـتص بسـرعة داخـل الجهاز اللمفاوي ليصل إلى الدم.

٢ ـ يقوم العسل بتعويض السكريات المستهلكة بسبب المجهود الجسماني أو الذهني الذي يبذله الشخص.

٣ ـ ثبت أن العسل يعمل على تقوية القلب حيث إن للجلوكوز تأثيره الواضح على عضلات القلب فهو يعوض ما تفقده بسبب عملها الدائم فيزيدها قوةً واستمراراً.

٤ ـ للعسل دور فعال في تنظيم ضغط الدم وزيادة نسبة الهيموجلوبين في الدم.

٥ ـ العسل غذاء مثالي لزيادة القوة والطاقة عنـد ممارسـة الألعـاب الرياضـية والاستحمام، لذلك ينصح بتناول العسل للرياضيين لفوائده العديدة.

٦ ـ العسل من أفضل أنواع التحلية عند الأطفال وهو فضلاً عن حلاوته يحتـوي على كمية قليلة من البروتين كما يحتوي على أنواع كثيرة من المعادن وهـو فـي نفس الوقت مطهر للأمعاء وملين وملطف.

٧ ـ يلعب العسل دوراً أساسياً في نمو الأسنان وحمايتها.

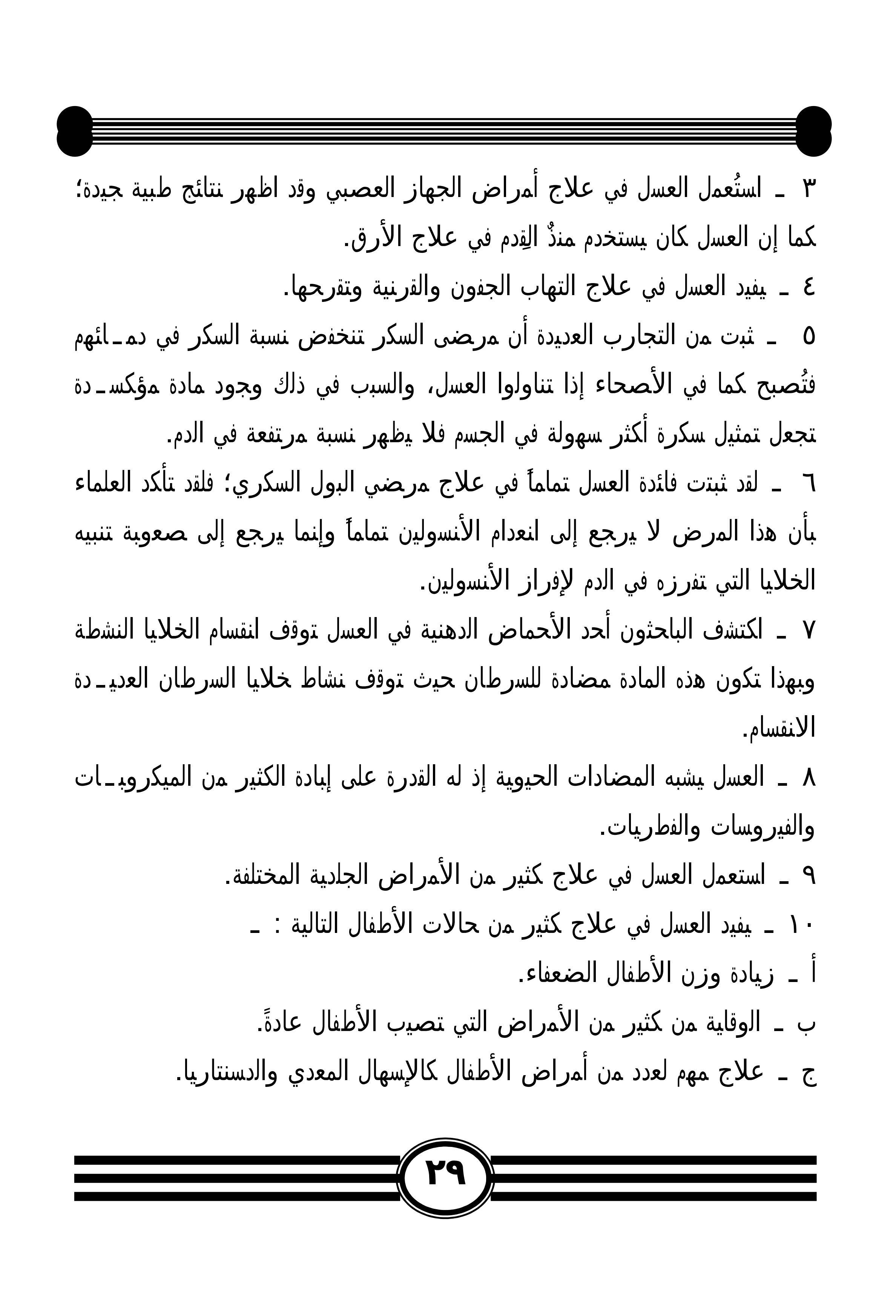
٨ ـ يلعب العسل دوراً مهماً في الوقاية من كثير من الأمراض المختلفـة وأخيـراً اكتشفت مادة (البروستاجلاندين) في العسل وهي مادة مهمة تلعب دوراً حيوياً فـي الوقاية من كثير من الأمراض، ونقصها قد يؤدي إلى ظهور الأمراض المختلفة.

الأمراض التي ثبت علاجها بالعسل : ـ

استخدم الإنسان العسل منذٌ القدم في علاج الكثير من الأمراض وقد أثبـت الطـب الحديث أن للعسل دروا مهماً في علاج ما يلي : ـ

١ ـ إضطرابات الجهاز الهضمي حيث يعمل العسل على إلغاء الحموضة الزائـدة في المعدة والتي تؤدي غالباً إلى القرحة؛ وقد استعمل كثيراً من الأطباء العسل فـي علاج قرحة المعدة والإثنى عشر.

٢ ـ ثبت أن للعسل تأثير قوياً لمرض الكبد لاحتوائه على الجلوكوز حيـث يزيـد مخزون الكبد من السكر وينشط عملية التمثيل في الأنسجة.



٣ ـ استُعمل العسل في علاج أمراض الجهاز العصبي وقد اظهر نتائج طبية جيدة؛ كما إن العسل كان يستخدم منذٌ القِدم في علاج الأرق.

٤ ـ يفيد العسل في علاج التهاب الجفون والقرنية وتقرحها.

٥ ـ ثبت من التجارب العديدة أن مرضى السكر تنخفض نسبة السكر في دمـائهم فتُصبح كما في الأصحاء إذا تناولوا العسل، والسبب في ذلك وجود مادة مؤكسـدة تجعل تمثيل سكرة أكثر سهولة في الجسم فلا يظهر نسبة مرتفعة في الدم.

٦ ـ لقد ثبتت فائدة العسل تماماً في علاج مرضي البول السكري؛ فلقد تأكد العلماء بأن هذا المرض لا يرجع إلى انعدام الأنسولين تماماً وإنما يرجع إلى صعوبة تنبيه الخلايا التي تفرزه في الدم لإفراز الأنسولين.

٧ ـ اكتشف الباحثون أحد الأحماض الدهنية في العسل توقف انقسام الخلايا النشطة وبهذا تكون هذه المادة مضادة للسرطان حيث توقف نشاط خلايا السرطان العديـدة الانقسام.

٨ ـ العسل يشبه المضادات الحيوية إذ له القدرة على إبادة الكثير من الميكروبـات والفيروسات والفطريات.

٩ ـ استعمل العسل في علاج كثير من الأمراض الجلدية المختلفة.

١٠ ـ يفيد العسل في علاج كثير من حالات الأطفال التالية : ـ

أ ـ زيادة وزن الأطفال الضعفاء.

ب ـ الوقاية من كثير من الأمراض التي تصيب الأطفال عادةً.

ج ـ علاج مهم لعدد من أمراض الأطفال كالإسهال المعدي والدسنتاريا.

د ـ تحسين نسبة الهيموجلوبين في الدم.

ن ـ يفيد في الوقاية من حدوث التبول اللا إرادي في الفراش.

ابدأ نهارك بملعقة من العسل

استعمل الإنسان العسل في علاج الأمراض ُمنذ قديم الزمن؛ فاستخدمه المصـريون القُدامى والإغريق والرومان والصينيون والهنود؛ ولعل أروع ما جاء فـي وصـفه قوله تعالى : ـ

٦٨.وَأَوْحَى رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ

٦٩.ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلاً يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

(النحل ٦٨ ـ ٦٩)

وقد جاء في كتاب " الطب من الكتاب والسنة " لموفق الدين البغدادي : ـ

ـ وقد كان رسول ا عليه الصلاة والسلام يشرب كل يوم قد عسل ممزوج بالماء على الريق.

وهذه حكمة عجيبة في حفظ الصحة؛ وقال عليه الصلاة والسلام : ـ

ـ عليكم بالشفاءين العسل والقرآن.

ومن الاعتقادات الشائعة بين الناس أن مربو النحل يعمرون ويحيون حياة صـحية مديدة أكثر من غيرهم؛ ويذكر المؤرخـون أن " فيثـاغورث " صـاحب نظريـة

فيثاغورث الشهيرة، قد عاش أكثر من تسعين عاماً، وكان طعامه يتألف من " الخُبز والعسل ". وأن أبولونيوس عاش أكثر من مئة عام وكان غذاؤه الخُبـز والعسـل؛ وهذا بالطبع لا يتعارض مع عقيدتنا الإسلامية بأن الأعمار بيد ا ؛ ولكننـا نأخـذ بالأسباب فقط.

ولا عجب إذا عرفنا أن أبا الطب " أبو قراط " الذي عمر أكثر مـن ١٠٨ سـنوات كان يأكل العسل يومياً وكان العسل الطبيعي من الأشياء المحببة للشاعر الإغريقـي "أناكريون" الذي عاش أكثر من ١١٥ عاماً.

وفي حفل عشاء للاحتفال بعيد الميلاد المئوي ليوليوس روميليوس، سأله يوليـوس قيصر عن سبب قوة صحته العقلية والجسمية حتى تلك السن المتأخرة، فأجاب : ـ

ـ العسل من الداخل والزيت من الخارج.

ومن الصعب جداً إثبات القول الشائع أن العسل يطيل العمر أم لا، فيقول الـدكتور كروفت في كتابه Health & Honey : ـ

ـ لو أردنا أن نقوم بتجارب على البشر لنُجيب على هذا السؤال لاحتاج الأمر إلى أجيال عديدة، حتى نتأكد من صحة البحث علمياً، وهذا أمر مستحيل.

ولكن كانت هناك دراسات علمية عديدة أجريت على العسل خلال السنوات القليلـة الماضية، فكانت هناك دراسة في المجلة الطبية البريطانيـة " B.M.J " أدى فيـه إعطاء العسل للأطفال المصابين بالإسهال إلى سرعة شفاء هؤلاء الأطفال؛ وكانت هناك دراسة في مجلة الجراحة البريطانية عام ١٩٨٨م حول استعمال العسل فـي

الجروح والقروح الملتهبة التي لم تستجب للمضادات الحيوية فكان له العسل شـفاء خالصاً.

كما نشرت المجلة الأسترالية الطبية (Obstet – ـ J ـ Z ـ N ـ Aust Gynecol) في شهر نوفمبر من عام ١٩٩٢م دراسة قام فيها باحثون أستراليون استعملوا فيها العسل في علاج ١٥ مريضة تفتحت الجروح عنـدهن بعـد إجـراء العملية القيصرية؛ ويقول هؤلاء الباحثون : ـ

ـ إن وضع العسل على الجروح المتفتحة كان فعالاً وغير مكلف، كما ألغى الحاجة إلى إعادة خياطة هذه الجروح وتعريض المريض لعملية جراحية أخرى.

ونشرت مجلة Surgery عام ١٩٩٣م دراسة قام بها الدكتور Efen عـالج فيهـا عشرين مريضاً مصاباً بنوع من الغرغرينا تُسمى " Gangrene Fournier's " بالعسل موضعيا على الغرغرينا إضافة إلى استعمال المضادات الحيوية عن طريق الفم.

وعولجت مجموعة مماثلة بالطرق التقليدية فوجد الباحثون أن وضع العسـل علـى الغرغرينا قد أعطى تفوقا واضحاً على العلاج التقليدي، وكانت استجابة المرضـى أكثر عند من وضع عليه العسل.

كما نشرت مجلة اللانست البريطانية الشهيرة عام ١٩٩٣م مقالاً ذكرت فيه فوائـد العسل في علاج الجروح والقروح وفي الحفاظ على قطع الجلد المزروعـة عنـد المرضى؛ وظهر حديثاً عام ١٩٩٢م في مجلة Infection الأمريكية الشهيرة بحث حول تأثير العسل على الجراثيم المسببة للالتهابات في جروح العمليات؛ وتبـين أن

العسل الطبيعي غير المصنع قد استطاع في أطباق المختبرمن تثبيط نمـو معظـم الجراثيم والفطور المسبب لالتهابات تلك الجروح باستثناء جرثوم يـدى العصـيات الزرق Pseudomonas وآخر يدعى Clostridium وقورن في التجربة نفسها تأثير العسل بتأثير محلول سكري مركز له نفس الخواص الفيزيائية للعسل؛ فتبـين أن المحلول السكري لم يستطع تثبيط أي من الجراثيم أو الفطريات.

واستنتج الباحثون أن العسل يعتبر علاجاً مثالياً في تضميد الجروح المتقيحـة بعـد العمليات الجراحية؛ وكانت هناك دراسة أخرى ظهرت في المجلـة الاسـكندنافية للأمراض الهضمية، أجرى فيه الباحثون دراسة على الفئران حول تأثير العسل في وقاية المعدة من حدوث التهاب فيها نتيجة تناول للكحول وكانـت نتـائج الدراسـة إيجابية جداً، واقترح الباحثون إجراء دراسات مماثلة على الإنسان.

كما قام الباحثون بإجراء دراسة أخرى حول تأثير العسل الطبيعـي علـى جرثـوم Helicobacter Pylori الذي يسبب التهابا في المعدة؛ فتبين أن إعطاء محلـول من العسل بتركيز ٢٠ % قد استطاع تثبيط ذاك الجرثوم في أطباق المختبر.

ومن نيوزيلاندة، خرجت حديثاً دراسة لمعرفة أفضل أنواع العسل النيوزيلندي غير المبستر في تأثيره على الجراثيم؛ وكان أفضلها نـوع يـدعى Manuka Honey ولا شك أن أفضل أنواع العسل هو العسل الطبيعي غير المصـنع، إلا أن العسـل التجاري المنتج من دولة واحدة وخاصة عسل الأكاسيا يظل غذاء نافعـاً بـإذن ا تعالى.

وهكذا تتوالى الدراسات العلمية من أماكن مختلفة من العالم تُثبت بعضاً من فوائـد العسل التي اكتشفت حتى الآن؛ ويقول البروفسور كروفت في كتابـه Honey & Health " إن تناول العسل الصافي يمكن في أحسن الأحوال أن يقوم بعمل رائـع جداً، ولو افترضنا أنه لا يفيد، فإنه قطعاً لا يضر؛ وليس هناك من أنواع الطعام إلا النزر القليل جداً من تنطبق عليه هذه الأوصاف.

أمراض يعالجها عسل النحل

أمراض الدم : – تجمع الأبحاث الطبية على اعتبار العسـل مـن أهـم العقاقير فعالية لمعالجة الأشكال المختلفـة لأمـراض الـدم؛ فالأطبـاء مـن كـل الاختصاصات الذين عالجوا مرضاهم بالعسل لاحظوا أثره الممتـاز علـى زيـادة كُريات الدم الحمراء وارتفاع الخضاب في دمائهم وبخاصة العسل الغامق الذي تزيد به نسبة الحديد والنحاس والمنجنيز التي لها أثر فعال في عملية تكوين الخضـاب؛ وتكمن أيضاً أهمية العسل في معالجة فقر الدم لاحتوائية على نسـب عاليـة مـن حمض معين يلعب دوراً كبيراً في التصنيع البروتيني وتكوين الدم.

سرطان الدم : – من الأمراض المهلكة التُي يصعب علاجها وقد يكـون حاداً أو مزمناً والسرطان عادة يصيب خلايا نُخاع العظم التي تُنـتج كـرات الـدم البيضاء؛ أو يصيب الجهاز اللمفاوي؛ ومن هذه المواقع يخرج السـرطان ليهـاجم أنسجة المريض الأخرى ويمكننا أن نقسم سرطان الدم إلى نوعين رئيسيين هما مـا يلي :ـ

١ ـ سرطان الدم اللمفاوي.

٢ ـ سرطان الدم النخاعي؛ نسبة لنخاع العظم.

ولا يعرف الطب سبباً واضحاً لسرطان الدم إلا أن هناك عوامل مختلفة ثبت أن لها علاقة بسرطان الدم مثل ما يلي : ـ

١. عوامل وراثية وخلقية.

٢. الإشعاع كالأشعة السينية وأشعة جاما.

٣. التعرض للمواد الكيميائية كالبنزين والهيدروكربون.

٤. الإصابة بالفيروسات مثل فيروس الإيدز.

ومن المعلوم أن سرطان الدم يصيب حوالي ١٣ شخصاً من كل مائة ألف شخص في العالم سنوياً؛ والمصابون عادة يكونون تحت سن العشرين؛ أو فوق سن الخمسين؛ والإصابة تحدث بين الرجال أكثر من النساء؛ ويصـيب سـرطان الـدم اللمفاوي الأطفال بصفة رئيسية في حين يكثر سرطان الدم النخاعي بين البـالغين؛ أما سرطان الدم المزمن فينتشر بين المتقدمين في العمر ... ولا يعتبر سرطان الدم معدياً حتى بين أفراد العائلة الواحدة؛ وقد يعاني مريض سرطان الدم من فقر الـدم الحاد, وشحوب اللون والفتور الشديد وضيق النفس والنزف الدموي وبخاصة تحت الجلد؛ والالتهابات التي تُصيب الرئة؛ والجلد؛ واللثة؛ والمجاري البولية؛ وأمـراض الكبد؛ والطحال؛ والعيون؛ والكُلى؛ والحلق؛ والخصية؛ وآلام العظام؛ واضطرا بات الجهاز الهضمي كالغثيان؛ والإمساك؛ وانتفاخ البطن.

وصفة لعلاج سرطان الدم : – أضف ٨ ملاعق كبيرة من عسل النحل إلى ملعقة كبيرة من مسحوق الحلبة؛ وملعقة كبيرة من مسحوق بذور نبـات الونكا؛ وملعقتين كبيرتين من مسحوق الحبة السوداء؛ ثُم اخلط الجميع جيداً؛ وتناول على الريق كُل صباح كوباً كبيراً من ماء زمزم؛ وبعده مباشرة تناول ملعقة كبيـرة من هذا الخليط؛ واستمر في العلاج لمدة أقلها سنتين؛ أو حتـى تـزول أعـراض المرض؛ وننصح قبل شُرب ماء زمزم استقبال القبلة؛ والدعاء الصادق بالشفاء من ا سبحانه وتعالى.

أمراض العيون : – لقد عرف العسل كعلاج ناجح في أمراض العيون منذ عهد الفراعنة الذين استعملوه؛ وكان العرب يتخذون من العسـل مـادة لشـفاء أعينهم من الأمراض التي تُصيبها؛ وروى المقريزي في كتابه (نحل عبر النحل) أن الصحابي الجليل رضي ا عنه عوف بن مالك الأشجعي كان يكتحل بالعسـل ويداوي به كُل سِقم؛ وفي عصرنا الحديث بدأ العسل يأخذ مكانتـه الجـديرة بـه؛ ومتربعاً على عرش العقاقير في مختلف مجالات العلاج الشـفائية؛ وإن مشـاهير الأخصائيين في العالم مازالوا يشيرون باستعماله ويشيدون بنتائجه الطيبـة؛ وقـد أدخل العسل في المراهم التي يتداوى بها من أمراض التهاب الجفون؛ والملتحمـة؛ وتقرح القرنية؛ وكذلك أدخل في مجال علاج قصر النظر؛ والتئام جـرح العـين؛ واختلاجات الأجفان.

ونظراً لاحتواء العسل وحبوب اللقاح على كمية كبيرة من فيتـامين " أ " فإنه يمكن استخدامها لعلاج حالات الضعف البصري وبخاصة أثناء الليل؛ أو عنـد

انخفاض الضوء، وهذا ما يسمى بمرض العشى الليلي، حيث يدخل هذا الفيتامين في تركيب العصبات والمخروطيات التي تُعتبر بمثابة مستقبلات الضوء في الشـبكية؛ ونقص هذا الفيتامين يؤدي إلى مرض العشي الليلي؛ وعدم التمكن من الأبصار في الضوء الضعيف؛ كما يؤدي نقصه أيضاً إلى جفاف الجلد؛ والأغشـية المخاطيـة؛ وجفاف ملتحمة العين؛ والقرنية ... ونشرت مجلة حضارة الإسلام الدمشقية مقـالاً للدكتور محمد نزار الدقر حيث قام بترجمة مقال للدكتور غ . ك أوسـاولكو مـن شعبة أمراض العيون في مستشفى أوديسا الإقليمي تحت عنوان (إستطبابات العسل في أمراض العيون) جاء فيه : ـ

ـ وقد جربنا العسل حرفاً أو مركباً مع مواد علاجية ُأخرى وشـملت مشـاهداتنا التهابات القرنية وحروق القرنية؛ وجروح القرنية, وقد أبدى العسل بدون شك تأثيراً ممتازاً على سير المعالجة لمختلف آفات القرنية الالتهابية .. وقد نصـح الطبيـب باستخدام العسل في تحضير معظم المراهم, كما دعا أيضاً إلى استخدام العسل على نطاق واسع في معالجة أمراض العيون.

أمراض النساء و الولادة : ـ الحالات التي يمكن أن نستخدم فيها عسل النحل لعلاجها : ـ

١. الولادة العسرة.

٢. إدرار لبن (حليب الأم).

٣. سرطان الرحم.

٤. تسمم الحمل.

الولادة المتعسرة : - الولادة العسرة تحدث عادة عندما لا ينفتح عنق الرحم بالطريقة الكافية ولا يتمكن الجنين من النزول إلى حوض الأم ليبدأ عملية الخروج إلى خارج الرحم والعوامل التي تؤدي إلى الولادة العسرة هي ما يلي : -

١. سوء وضع الجنين داخل الرحم.

٢. كبر جمجمة الجنين.

٣. الأورام الخلقية التي قد تصيب الجنين.

٤. كبر حجم الجنين وزيادة وزنه كما يحدث عند أجنة مرضى السكر.

٥. التوائم الملتصقة.

٦. أورام حوض الأم.

٧. ضيق حوض الأم.

٨. نزول المشيمة أسفل الجنين.

٩. تليف عنق الرحم.

١٠. إرهاق الأم أثناء الولادة.

وصفة لتسهيل الولادة العسرة : - لزيادة قوة الطلق أثناء الولادة تُعطى المرأة فنجاناً من عسل النحل عند بداية ظهور أعراض الولادة وتُكرر هذه الجرعة كل ساعتين إلى أن يخرج الجنين والمشيمة؛ كما ويجب أن نذكر أن هذه الوصفة مفيدة فقط في حالات الولادة العادية التي لا تقترن بضيق الحوض أو سوء وضع الجنين داخل الرحم؛ أو النزف الذي يسبق الولادة.

إدرار لبن الأم : ـ لبن الأم هو الأفضل للطفل المولود وعلى الأم أن تبتعد عن استخدام الزجاجة في تغذية مولودها؛ والفوائد التي يمكن أن تجنيها الأم من ذلك هو ما يلي : ـ

١. لبن الأم أكثر سلامة للمولود وسهل الهضم لديه.

٢. لا يصاب المولود بالتهابات المعدة والقيء والإسهال إذا تغذى بلبن أمه.

٣. يتحصل المولود فقط على الكمية التي تكفيه من ثدي أمه دون زيادة.

٤. تقل كثيراً نسبة إصابة الأم بسرطان الثدي إذا داومت على إرضاع مولودها.

٥. تقل أيضاً نسبة إصابة المولود بداء الإكزيما إذا رضع من ثدي أمه.

وصفة لتنشيط إدرار لبن الأم : ـ بعد الولادة مباشرة يمكن للأم أن تتناول ملعقة كبيرة من غذاء العسل الملكي ثلاث مرات يومياً إلى أن يبدأ اللبن في الانسياب بصورة طبيعية؛ ولابد من التغذية الكاملة الجيدة والمداومة على إرضاع المولود من الثدي.

سرطان الرحم : ـ يصيب عادة عنق الرحم, وينتشر في أنحاء كثيرة من العالم وقد يؤدي إلى وفاة العديد من النساء والعوامل التي تؤدي إلى سرطان الرحم هو ما يلي : ـ

١ ـ استخدام أقراص منع الحمل منذ سن المراهقة.

٢ ـ الإصابة بفيروسات سرطانية.

٣ ـ الإباحية.

٤ ـ سوء النظافة؛ والعناية الصحية.

٥ ـ أسباب أخرى مجهولة.

وتُعاني المرأة المصابة بسرطان الرحم من النزف الدموي بعد الجمـاع؛ والإفرازات المهبلية ذات الرائحة الكريهة؛ والألم الحاد في الحوض؛ ونقص الوزن؛ والهزل؛ والنزف الدموي بعد سن اليأس؛ وإذا انتقل سرطان الرحم إلى الأعضـاء المجاورة في جسم المريضة فإنها قد تعاني من الإسهال؛ والناصور؛ ونزول الـدم في البول؛ وهبوط الكلى؛ والقيء؛ وانتفاخ البطن.

وصفة لعلاج سرطان الرحم : ـ أضف ملعقتين كبيرتين مـن عسل النحل إلى ملعقة صغيرة من مسحوق الحبة السوداء الطبية؛ واخلط جيداً ودع المريضة تتناول من ذلك ملعقة كبيرة كُل ست ساعات يومياً ولمدة أقلهـا سـنتين؛ وتُفيد هذه الوصفة في منع انتشار السرطان من الرحم إلى باقي أجـزاء الجسـم أو قبل ظهور الورم السرطاني؛ أما إذا كانت هناك أورام سرطانية فلابد من إزالتهـا جراحياً.

تسمم الحمل : ـ بعض النساء الحوامل قد يعانين من حالات تسمم الحمل ما بين الشهر الخامس والشهر التاسع من الحمل؛ والسبب الحقيقي لهذا التسمم لـم يصل إليه الطب حتى الآن إلا أن المريضة تُعاني من الآتي : ـ

١. ارتفاع في ضغط الدم.

٢. تورم القدمين؛ والساقين؛ أو زيادة عامة في الوزن.

٣. ظهور مادة الزلال بكثرة مع البول.

ونسبة الإصابة تصل إلى حوالي ٥% من حالات الحمل؛ ويكثر التسمم بين الحوامل في أول حمل لهن؛ وقد وجد العلماء أن لهذه الحالة علاقة بما يلي : ـ

١. داء البول السكري.

٢. العيوب الخُلقية في الجنين.

٣. حمل التوائم.

ويمكننا تقسيم تسمم الحمل إلى ثلاثة أنواع كما يلي : ـ

١ ـ النوع الخفيف : ـ حيث يكون هناك فقط ارتفاع في ضغط الدم.

٢ ـ النوع المتوسط : ـ حيث يرتفع ضغط الدم؛ ويظهر التورم والزلال في البول.

٣ ـ النوع الشديد : ـ ويسمي الإرتعاج؛ وفيه تُعاني المريضة من الصداع الشديد؛ واضطراب في البصر؛ وألم في منتصف الجزء الأعلى من البطن؛ كما تُعاني من القيء والحكة الأنفية؛ ثُم تدخل المريضة بعد ذلك مباشرة في نوبة قاسية من التشنجات التي تعقبها غيبوبة طويلة قد تؤدي إلى وفاة الأم والجنين إذا لم تجد العلاج السريع.

وصفة لعلاج تسمم الحمل : - أضف ثلاث ملاعق صغيرة من عسل النحل إلى نصف كوب ماء دافيء؛ واخلط جيداً؛ ودع المريضة تتناول كمية كاملة مباشرة قبل الإفطار؛ وكرر الجرعة أيضاً مباشرة بعد الغداء؛ وبعد العشاء يومياً ولمدة أسبوعين؛ هذه الوصفة تُخلص المريضة بإذن ا تعالى من انتفاخ

القدمين وارتفاع ضغط الدم وتعمل على خفض نسبة البولينا في الدم واختفاء الزلال من البول.

أمراض الطحال : - الطُحال جسم صغير لا يزيد طوله عـن خمـس بوصات؛ ويقع خلف المعدة في الجزء الأعلى الأيسر من البطن؛ وأهم الأمـراض والإصابات التي يتعرض لها الطُحال هو ما يلي: ـ

١. التضخم : ـ فقد يتضخم الطحال في حجمه نتيجة للإصابة بما يلي : ـ

أ ـ داء الملاريا والحميات الأخرى كالحمى المعوية.

ب ـ التسمم الدموي.

ت ـ الإصابة بجراثيم الزهري؛ والسل؛ والمكورات العقدية.

ث ـ فقر الدم الناتج عن الأنيميا الخبيثة وأنيميا الطحال (مرض بانتي).

ج ـ سرطان الدم.

ح ـ لين العظام.

٢. داء باني : ـ ويسمى أيضاً بداء أنيميا الطُحال؛ وهو مرض مجهـول السـبب ويشكو المريض من فقر دم حاد والنزف الدموي من الأمعاء والأنف والمعدة؛ وقد يكون قاتلاً إذا لم يكتشف مبكراً وينتشر بين الشباب.

وصفة لعلاج أمراض الطحال : - أضـف الحبـة السـوداء الطبية وملعقة أخرى كبيرة من دقيق الحلبة؛ واخلط جيداً وتنـاول الخلـيط ملعقـة واحدة كبيرة يومياً صباحاً ومساءاً ولمدة شهر على الأقل؛ أو حتى يتم الشفاء بـإذن المولى عز وجل.

أمراض القلب (الذبحة الصدرية) : - الذبحة الصـدرية

عبارة عن ألم حاد يشعر به المريض في موضع القلب نتيجة لوقف سريان الدم في الأوعية الدموية للقلب, وبالتالي تتعرض عضلة القلب للتلف بسبب ذلك وعادة يكون الألم شديداً مبرحاً في منطقة الصدر, وتصحبه صعوبة في التنفس وأحياناً يـرتبط الألم بظروف معينة كأن يداهم المريض أثناء سيره في الطريـق أو بعـد تنـاول الطعام, أو في يوم ريح بارد وقد يبدأ أيضاً عند الغضب والانفعال الشـديد وأثنـاء حالات الضجر والمؤثرات العاطفية العميقة ونجد أن نوبة الألم تبدأ فـي منتصـف الصدر أسفل الضلوع من الناحية الأمامية ثم ينتقل إلى الكتف والظهـر والـذراع الأيسر والأسنان والبطن.

ومن الأسباب التي تؤدي إلى الذبحة الصدرية ما يلي : -

١. ضيق الشرايين التاجية التي تغذي عضلة القلب بالدم .

٢. انسداد شُريان الأبهر (الأورتا) وجلطة الدم.

٣. داء الزهري الذي يؤدي إلى التهاب شريان الأبهر.

٤. ارتفاع منسوب الكولسترول في الدم؛ وتكثر الذبحة الصدرية عند الرجال بعـد سن الخمسين وبين المسرفين في التدخين والكحول.

وصفة لعلاج الذبحة الصدرية والتهابات القلب : -

أضف ملعقتين كبيرتين من عسل النحل إلى كوب من الماء البارد, وتناول كُل هذه الكمية على الريق كُل صباح ولمدة أسبوع على الأقل أو حتى نـزول الأعـراض؛ ويمكن الإكثار من تناول عصير الجزر أثناء العلاج.

أمراض القلب (اضطرا بات القلب وضعفه)

اضطرا بات القلب وضعفه : - الإضطرابات التي تصيب عمل القلب قد تؤثر إما في انخفاض سرعة دقاته أو في زيـادة سـرعة هـذه الـدقات, وسنتحدث عن هذه الإضطرابات بإيجاز حسب الأنواع المختلفة لها علـى النحـو التالي : ـ

١ ـ اضطرا بات العقدة الجيبية : ـ العقدة الجيبية تتواجد في القلب نفسه؛ وهـي التي تُنظم حركة القلب وسرعته وتكثر اضطرابات هذه العقدة عند كبار السن حيث تنخفض سرعة دقات القلب, وهذه الحالة لها علاقة وثيقة بنقص إفراز الغُدة الدرقية, وداء الكبد المتأخر, وحمى التيفود؛ والحمى المالطية إلا أنها تحدث أحياناً في حالـة النقص الحاد في الأوكسجين؛ وفي حالة ضغط الدم الشديد؛ وفي أغلب الأحيـان لا يوجد سبب واضح لها.

٢ ـ الإضطرابات النقلية بين الأذين والبطين : ـ الأذين؛ والبطين هما تجويفـان موجودان في القلب؛ وعادة ينتقل الدم من الأذين إلى البطين, ثُم إلى بـاقي أجـزاء الجسم؛ وتتحكم في ذلك الأعصاب الحساسة في القلب؛ وعندما يحدث أي اضطراب في النقل بين هذين التجويفين فإن القلب قد يتوقف عن العمل نهائياً؛ وهناك عوامل معينة تؤدي إلى هذه الحالة مثل نقص الدم في عضلة القلـب؛ وتقلـص الشـرايين التاجية للقلب؛ والحمى الروماتزمية الحادة؛ والآثار الجانبية للعقاقير المستخدمة في علاج القلب؛ وإذا لم يتوقف القلب تماماً بسبب هذه الحالة فإن سـرعته سـتنخفض بدرجة كبيرة يصعب معها جس نبض المريض.

٣ ـ الرجفان الأذيني : ـ عندما يبدأ أذين القلب في الرجفـان المسـتمر يحـدث اضطراب خطير في عمل القلب وتزداد سرعة ضربات الأذين بشكل واضح؛ وهذا الرجفان له علاقة مباشرة ببعض الأعراض مثل أمراض الرئة؛ والقلـب؛ وزيـادة إفراز الغُدة الدرقية؛ وأحياناً يحدث الرجفان بعد الانفعالات العاطفية الشديدة, أو بعد التمارين الرياضية الشاقة, أو في حالات التسمم الكحـولي؛ وقـد تكـون الرجفـة متقطعة؛ أو مستمرة؛ وبلا شك يسبب ذلك خللاً كبيراً في وظيفة القلب, وربما يقود ذلك إلى الذبحة الصدرية.

٤ ـ الرفرفة الأذينية : ـ عندما تحدث الرفرفة فإن سرعة الأذين قد تصـل مـن ٢٥٠ إلي ٣٥٠ ضربة في الدقيقة الواحدة, في حين لا يحدث تغيير في سرعة دقات البطين؛ وبالتالي يؤدي ذلك إلى اضطراب في عمل القلب, وفي كمية الدم المرسـلة من القلب إلى أجزاء الجسم الأخرى؛ والعوامل التي تقود إلى رفرفة الأذيـن هـي التهاب غشاء القلب؛ وهبوط التنفس الحاد وغيرها من الأمراض العضـوية التـي تُصيب القلب؛ وفي الغالب لا تستمر رفرفة الأذين لمدة طويلة؛ وإذا استمرت لأكثر من أسبوع مع المريض, ودون علاج فإنها ستتحول إلى رجفان أذيني مستمر؛ وفي حالة الرفرفة فإن المريض يكون معرضاً لنفس المخاطر التي تحدث مع الرجفان.

ضعف القلب وهبوطه : ـ عندما يحدث هبوط في القلب فإن ذلـك يكون ناتجاً عن ضعف تدريجي في عضلة القلب؛ ومن العوامل التي تؤدي لهبـوط القلب ما يلي : ـ

١. الإنصمام الرئوي حيث تحدث جلطة في الشُريان الرئوي.

٢. التهابات القلب والرئتين.

٣. فقر الدم.

٤. الإفراز الزائد للغُدة الدرقية.

٥. المرأة الحامل التي تُعاني من تلف في صمامات القلب.

٦. اضطرابات القلب المختلفة؛ والتي ذكرنا جزء منها أعلاه.

٧. الالتهاب الروماتزمي لعضلة القلب.

٨. التهابات القلب التي تُحدثنا عنها أعلاه.

٩. الإرهاق الجسدي الحاد, والانفعالات العاطفية.

١٠. ضغط الدم.

١١. الإحتشاء القلبي الذي يقود إلى الذبحة الصدرية.

عند حدوث هبوط القلب فإن المريض قد يعاني من الضيق فـي التـنفس والفتور والضعف في قوة الجسم بالإضافة إلى أعراض أخرى كالصـداع والقلـق والأرق.

وصفة لعلاج اضطرابات القلب وضعفه : -

أضف ٨ ملاعق كبيرة من عسل النحل إلى ثلاث ملاعق صغيرة من مطحون الحبة السوداء الطبية؛ وملعقة صغيرة من مطحون المستكي التركي؛ ثُم اخلط جيداً وتناول ملعقـة كبيرة من الخليط يومياً كُل صباح على الريق؛ ويحتاج لهذه الوصفة الذين يعـانون من هبوط القلب؛ أو الذين لديهم اضطرابات في عمل القلب.

أمراض القلب (ضعف القلب وهبوطه) : ـ عنـدما

يحدث هبوط في القلب فإن ذلك يكون ناتجاً عن ضعف تدريجي في عضلة القلـب؛ ومن العوامل التي تؤدي لهبوط القلب نذكر ما يلي : ـ

١. الإنصمام الرئوي حيث تحدث جلطة في الشُريان الرئوي.

٢. التهابات القلب والرئتين .

٣. فقر الدم .

٤. الإفراز الزائد للغدة الدرقية .

٥. المرأة الحامل التي تُعاني من تلف في صمامات القلب.

٦. اضطرابات القلب المختلفة؛ والتي ذكرنا جزء منها أعلاه.

٧. الالتهاب الروماتزمي لعضلة القلب.

٨. التهابات القلب التي تحدثنا عنها أعلاه.

٩. الإرهاق الجسدي الحاد, والانفعالات العاطفية.

١٠. ضغط الدم.

١١. الإحتشاء القلبي الذي يقود إلى الذبحة الصدرية.

وعند حدوث هبوط القلب فإن المريض قد يعاني من الضيق في التنفس؛ والفتور؛ والضعف في قوة الجسم بالإضافة إلى أعراض أخرى كالصـداع والقلـق والأرق.

وصفة لعلاج اضطرابات القلب وضعفه : ـ أضف ٨

ملاعق كبيرة من عسل النحل إلى ثلاث ملاعق صغيرة من مطحون الحبة السوداء

الطبية؛ وملعقة صغيرة من مطحون المستكي التركي؛ ثُم اخلطي جيـداً وتنـاولي ملعقة كبيرة من الخليط يومياً كُل صباح على الريق؛ ويحتاج لهذه الوصـفة الـذين يعانون من هبوط القلب؛ أو الذين من لديهم اضطرابات في عمل القلب.

أمراض الكليتين : - دلت الأبحاث الحديثة أن للعسل قيمة دوائية كبيرة في أمراض الكليتين وذلك لأن تأثير آفات الكليتين على جميع وظـائف الجسـم؛ إذ يضطرب فيها استخلاص الملح من الماء؛ والعسل يكون بالنسبة لهما وسطاً فيـنظم انتقال الأملاح والعناصر المعدنية عبر الأغشية الحيوية؛ ويسـاعد علـى ضـبط التوازن الخلوي بين الدم والأنسجة؛ وله بذلك فعل مدر للبول في حـالات قصـور القلب؛ والكلية؛ واحتباس السوائل في البدن.

أمراض الكبد : – يعتبر الكبد من أكبر المعامل الكيميائيـة فـي جسـم الإنسان حيث إنه يقوم بدور أساسي وهام في كثير من العمليات الحيوية التي تحدث في الجسم.

كما يقوم الكبد أيضاً بتحويل المواد السامة التي تضر الجسم إلـى مـواد غير سامة وبذلك يتم التخلص منها؛ وقد أجمعت كثير من التجارب على أن استخدام عسل النحل الطبيعي يعتبر علاجاً ناجحاً ومؤثراً بإذن ا فـي حـالات التهابـات القنوات المرارية في الكبد؛ وكذلك حصواتها؛ وأمراض الكبد المختلفة وعلى وجـه الخصوص الالتهاب الكبدي الوبائي؛ والالتهاب الكبدي المزمن؛ وقد عرف الطـب التهابات الكبد منذ أكثر من مائتي سنة وهذه الالتهابات تحدث للأسباب الآتية : ـ

١ ـ الإدمان على الكحول.

٢ ـ السموم والمواد الكيمائية.

٣ ـ العقاقير والمخدرات.

٤ ـ الإصابة بالطفيليات مثل التكسوبلازما.

٥ ـ جراثيم الركتسيا كالحمى المجهولة مثلاً.

٦ ـ الإصابة بالبكتريا مثل جرثومة اللبتوسبيرا؛ واللسريا.

٧ ـ الإصابة بالفيروسات مثل الفيروسـات المعويـة, والفيروسـات المخاطيـة؛ وفيروس الحمى الصفراء؛ وفيروس الحصبة الألمانية؛ وفيروسات الكبد.

ويمكننا أن نُقسم فيروسات الكبد إلى ما يلي : ـ

١ ـ فيروس الكبد (أ) الذي يؤدي إلى التهاب الكبد الوبائي.

٢ ـ فيروس الكبد (ب) الذي يؤدي إلى التهاب الكبد المصلي.

٣ ـ فيروس الكبد (ج) ويأتي في المرتبة الثالثة.

٤ ـ فيروس الكبد (د)؛ ويسمى أيضاً فيروس الكبد دلتا.

٥ ـ فيروسات أخرى نادرة.

وعند التهاب الكبد يشكو المريض عادة من الحمى وفقدان الشهية للطعام والغثيان؛ وتظهر عليه علامات داء اليرقان كاصفرار العيون؛ والبول؛ والجلد؛ وقد يعاني أيضاً من الألم في موضع الكبد.

وتصل عدوى التهاب الكبد الوبائي للمريض عبر الطعـام والشـراب إذا حدث تلوث لهذه المصادر بالفيروس (أ) أما التهاب الكبد المصلي فإنه يتمكن من المريض عبر عمليات نقل الدم أو الحقن بالإبر أو الجماع مـع شـخص مـريض

بالفيروس (ب)؛ وكثير من مدمني المخدرات والشاذين جنسياً يعانون مـن هـذا المرض.

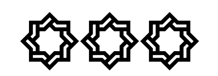
أما فيروس الكبد (ج) فإنه ينتقل إلى المريض عبر نقل الدم, أو عبـر الطعام والشراب الملوث؛ والإصابة به عادة خفيفة إلا أنها قد تكون شـديدة عنـد السيدات الحوامل؛ ومن ناحية أخرى نجد فيروس الكبد (د) كثير العـدوى بـين الذين يسيئون استخدام العقاقير؛ أو الذين يتعرضون لعمليات نقل دم ملوث.

وصفة لعلاج التهابـات الكبـد أضف حوالي نصف فنجـان مـن عسل نحل إلى فنجان كامل من شراب النعناع المغلي؛ وخُذ الجرعة كاملة يومياً كُل صباح إلى أن تتحسن الحالة المرضية؛ وينبغي الحرص على التغذية الجيدة والراحة التامة.

مرض السكر : – إن مرض السكر ناتج عن قصور فـي عمـل غُـدة البنكرياس حيث لا تنتج هذه الغُدة الكمية الضرورية من الأنسولين اللازم للهضـم؛ وقد ثبت في تجارب متعددة أن مرضى السكر تنخفض نسبة السـكر فـي دمـائهم فتُصبح قريبة من الأشخاص العاديين إذا تناولوا عسل النحل الطبيعي؛ كما ويمكـن تعليل هذه الحالة بوجود مادة مؤكسدة في العسل تجعل تمثيل سكره أكثر سهولة في الجسم فلا يظهر نسبة عالية في الدم كما يحصل في أنواع السكريات الأخرى.

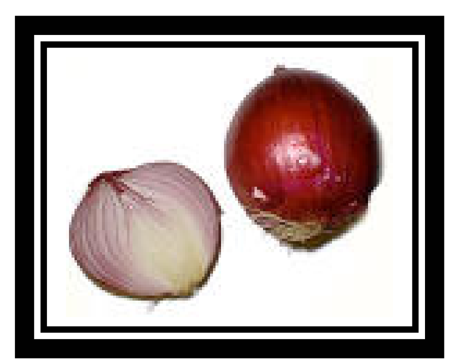
ومما يساعد على سرعة تمثيل العسل في الجسم احتواؤه على نسـبة عاليـة مـن البوتاسيوم؛ وقد ثبتت فائدة العسل إذا كان مرض البول السكري لا يرجع إلى انعدام الأنسولين, وإنما يرجع إلى صعوبة تنبيه الخلايا التي تفرزه في الدم؛ وفـي هـذه

الحالة تعمل ملعقة صغيرة من العسل الطبيعي على زيادة سريعة وكبيرة في سـكر الدم مما يؤدي إلى تنبيه خلايا غُدة البنكرياس لإفراز مادة الأنسولين.



ثالثاً : البصل.

البصل



يوجد البصل في كُل البيوت تقريبـاً، وهو من الفصيلة الزنبقية، وهو ذو رائحة نفـاذة مهيجة؛ وسبب ذلك هو سلفات الآليل، وهي مادة كبريتية طيارة والحذر كُل الحذر من اسـتعمال البصل بعد تخزينه مقطعاً لأنه يتأكسد



وتتكون منه مادة سامة، فلذا يجـب أن يستعمل طازجاً؛ وقد ثبت علمياً أن عصيره يقتل الميكروبات السبحية، وكذلك ميكروبات السل تهلك فور تعرض المريض لبخار البصل.

وأشهر بلاد لزراعة البصل الجيد في العالم على الإطلاق هي جزيرة شندويل بسوهاج فـي مصـر؛ ويقـول الإمام الرازي : ـ

ـ إذا خُلل البصل قلت حرافته وقوى المعدة ... والبصل المخلل فاتق للشهوة.

ولذلك فإن في صعيد مصر يأكلون البصل المشوي فهو يقـوي الجسـد، ويحمر الوجه، ويشد العضلات؛ ويقول ابن البيطار : ـ

ـ البصل فاتق لشهوة الطعام، وملطف معطش ملين للبطن، وإذا طُبخ كـان أشـد إدراراً للبول، ويزيد في الباه إن أكل البصل مسلوقاً، ويقطع رائحة البصل الجـوز المشوي والجبن المقلي.

وقال داود الأنطاكي عن البصل : ـ

ـ إنه يفتح السدد، ويقوي الشهوتين، خصوصاً المطبوخ مع اللحم، ويذهب اليرقان، ويدر البول والحيض، ويفتت الحصى.

ولقد احتل البصل مكانة مهمة لدى الفراعنة، ويذكر أن أطباء الفراعنـة كانوا يحثون العمال الذين قاموا ببناء الأهرامات على تناوله بشكل يومي لكونه من الأغذية المقوية للجسم؛ وبالإضافة إلى ذلك فقد عـرف القُـدماء فوائـد البصـل؛ وبخصائصه العلاجية فهو غذاء وفاتح للشهية ومدر للبول ومقو للجسم أيضاً.

كما وعرف القُدماء البصل وكانوا يتناولونه نيئـاً؛ أو مطبوخـاً لفوائـده العديدة؛ ووفقاً للبحوث والدراسات الحديثة فقد تبين أن البصل ينقي وينشـط الـدم، ويدر البول ويساعد على النوم وينفع في علاج العديد من الإضطرابات والأمراض فهو يقتل الجراثيم والطفيليات؛ وقد أكدت الدراسات أن البصل كان مـن الأطعمـة اليومية التي أكثر من تناولها المعمرون ...

قيمته الغذائية : ـ

يشير خبراء التغذية والصحة إلى أن البصل يفوق التفاح بفوائده العديـدة وقيمته الغذائية، ففيه عشرون ضعفاً من الكالسيوم الموجود في التفاح، وضعف مـا فيه من الفوسفور؛ وثلاثة أضعاف ما يحتويه من فيتامين (أ)، وهو يحتـوي علـى فيتامين (سي)؛ والكبريت؛ والحديد؛ ومواد وعناصر غذائية أخرى تُسـاعد علـى إدرار البول والمادة الصفراوية من الكبد، وهي تتصف بأنها ملينة للأمعاء ومقويـة للأعصاب؛ وتعمل على ضبط نسبة السكر في الدم أيضاً؛ وبالإضافة إلى ذلك فـإن خمائره تُفيد في الاستسقاء وتشمع الكبد وانتفاخ البطن وتـورم السـاقين وبعـض الأمراض المتعلقة بالقلب والأوعية الدموية، وتُشير الدراسات إلى أن للبصل مقدرة عالية على التخفيف من حدة الاضطرابات الناجمة عن ضخامة البروستات، حيـث ينصح بتناوله بعد نقعه في الخل الأبيض على الريق صباحاً.

ومن المعروف أن البصل يسيل الدمع لدى تقشيره أو تقطيعه وذلك يعود لاحتوائه على المادة الطيارة «سلفات الآليل»، التي تهيج العيون، وهي التي تحرض الكليتين على الإفراز؛ وتجدر الإشارة إلى أن طبخ البصل يفقده التأثيرات الناتجـة عن هذه المادة، وعادة ينصح بتناول البصل مطبوخاً لتليين الأمعاء والمساعدة على الهضم، لأن البصل النيئ صعب الهضم لهذا لا ينصح الذين يعـانون مـن عسـر الهضم أو بعض الاضطرابات الهضمية الأخرى بتناوله نيئاً.

نوم هادئ : – بالرغم من أن رائحة البصل تبدو غير مسـتحبة للكثيـر مـن الأشخاص إلا أن فوائده العديدة وخصائصه العلاجية والوقائية والغذائية تجعل منـه الغذاء الذي يدخل في قائمة الطعام اليومي لدى العديد من الأشخاص؛ فهو يسـاعد

على النوم الهادئ إذا ما تم تناوله قبل موعد النوم بحوالي ساعة تقريباً. ويفيد أيضاً من يتبع نظاماً غذائيا للمحافظة على وزن الجسم.

ووفقا للأبحاث والدراسات فإن البصل الأبيض أكثر أنواع البصل فائـدة وللمحافظة على حفظه في مكان جاف وجيد التهوية ولا يجوز الاحتفاظ بالبصل بعد تقشيره أو تقطيعه لأنه سريع التأكسد ويصبح مؤذيا إذا تم تناوله بعد ذلك؛ ولمنـع تهيج العين وسيلان الدمع لدى تقطيع البصل يمكن تقطيع البصل والماء يسيل عليها من صنبور المياه (الحنفية) لأن الماء يمنع سلفات الآليل من إثارة العـين وسـيلان الدمع من جراء ذلك.

وقد جاء في مجلة " كُل شيء" الفرنسـية أن العـالم الطبيـب جـورج لاكوفسكي حقن بمصل البصل كثيراً من المرضى ولاسـيما مرضـى السـرطان فحصل على نتائج باهرة.

والمواد الفعالة الطبية في البصل هي : ـ

فيتامين (س) للتعفن والمنشط، وكذلك الهرمونات الجنسية المقوية للرجال، ومادة (الكلوكنين) وهي مثل الأنسولين تضبط السكر في الدم، ولذا فإن البصل مـن الأدوية المفيدة لمرضى السكر، ويوجد بالبصل كبريت، وحديد، وفيتامينات مقويـة للأعصاب.

ويوجد كذلك مواد مدرة للبول، والصفراء، ومنشطات للقلـب، والـدورة الدموية، وبه خمائر وأنزيمات مفيـدة للمعـدة، ومـواد منبهـة ومنشـطة للغُـدد والهرمونات.

ولقد ثبت أن بالبصل مضادات حيوية أقوى من البنسلين والأورمايويسين، والسلفات ... ومن أجل ذلك فإنه يشفي من السل، والزهري، والسيلان، ويقتل كثيراً من الجراثيم الخطيرة.

ولذا نجد الفلاح الفقير الذي يعتمد على طعام يكثر فيه البصل الطازج أصح وأقوى من الثرى الذي يأكل ما لذ وطاب وهو في رغد من العيش.

ومع إيماننا بأن الأعمار بيد الله عز وجل إلا أنه ثبت من الواقع المحسوس أن المسنين هم أكثر الناس أكلاً للبصل، وأن الأقوياء المعافين من الأمراض هم أكثر الناس أكلاً للبصل، وقلما تجد مريضاً بالسرطان أو السل أو ضعيفاً ممن يأكلون البصل، وهم أشد الناس مناعة ضد المرض؛ ولقد قال (هيروديت) المؤرخ القديم : ـ

ـ عجبت للمصريين كيف يمرضون ولديهم البصل والليمون.

لذا فالبصل يسمي بالكرة الذهبية لما فيها من منافع غنية ... فسبحان الله.

الأمراض التي يعالجها البصل

١ ـ السعال الديكي : - يطبخ البصل في ماء مغلي مذاب فيه سكر نبات حتى يتم عقده (أي يكون مثل العسل)، وتؤخذ (بعد تعبئته في قارورة) ملعقة بعد كل وجبة، وللأطفال ملعقة صغيرة ثلاث مرات يومياً.

٢ ـ الربو : - يشرب فنجان صباحاً ومساء من مزيج العسل وعصير البصل، ويستمر على ذلك لمدة شهر فإنه مفيد للغاية ومجرب من قبل.

٣ ـ التهابات الرئة : ـ تُوضع لبخة بصل مسخن فوق الصدر والظهر مـع لفها بقماش وذلك قبل النوم يومياً فإنه علاج عجيب للقضاء على الالتهاب الرئوي.

٤ ـ للبروستاتا : ـ ينقع البصل بعد تقطيعه في خل التُفاح لمدة ثلاثة أيام؛ ثُم يشرب منه فنجان على الريق يومياً لمدة عشرة أيام.

٥ ـ عُسر التبول : ـ يقطع البصل في حلقات ويسخن وتُوضع منه لبخة فوق الجنب الأيمن والأيسر على الكليتين وفوق المثانة (أسفل الصـرة) مـع شُـرب عصير البصل والليمون والعسل في ماء ساخن مرة أو مرتين؛ وعندها يفك العسر بإذن ا تعالى.

٦ ـ للقوة والنشاط : ـ يشرب عصير البصل المخلوط بعصـير الطمـاطم وعليه قليل من الملح، فإنه يقوي الجسم ويجدد النشاط فـي أي وقـت ... ويسـلق البصل كذلك مع لحم الضأن ويضرب بعد ذلك معاً في الخلاط مـع كـوب قمـح مستنبت، ويشرب كالمرق بعد الغداء بساعتين فإنه يمنحك قوة في العضلات وقـوة في الحركة؛ وتُطحن بذور الفجل ويعجن في عصير بصل و زعتر ناعم ثُم يؤكـل مع الجبن بزيت الزيتون فإنه مقوٍ جداً.

٦ ـ للقوة التناسلية : ـ يؤتى بكوب عسل ونصف كوب بصل ويغلى معـاً حتى يتبخر البصل وذلك بانعدام رائحته تماماً من العسل، وتُؤخذ من ذلك ملعقة بعد كُل وجبة فإنه مفيد للغاية؛ وكذلك أكل البصل المشوي بالفستق وطلع النخيل والعسل فإنه عجيب في مفعوله ونتائجه.

٧ ـ للأمراض النفسية : ـ يسلق البصل بقشره (ذلـك لازم وضـروري) ويؤكل بعد ذلك فإنه مفيد للمرضى النفسانيين، أو يؤخذ عصير البصل مع عصـير الخس، ويضرب ذلك في الخلاط ويشرب مثلجاً فإنه مفيد جداً بإذن ا تعالى.

٨ ـ للروماتيزم : ـ يدلك مكان الألم ببخار البصل مع زيت الزيتـون قبـل النوم، وذلك بتقطيع بصلة كبيرة في إناء به ماء ويغلـى ذلـك؛ ويقـرب المكـان المصاب من الإناء ليلتقي بالبخار، وبزيت الزيتون يتم التدليك وفي الصباح تؤخـذ ملعقة صغيرة زعتر مجفف معجون في فنجان عسل ولمدة أسبوع.

٩ ـ للكدمات والرضوض : ـ يمزج عصير بصل مع قدره مـن زيـت الكافور، ويدلك بذلك المزيج مكان الإصابة صباحاً ومساء، مـع عـدم التحريـك وإجهاد العضو المصاب.

١٠ ـ لالتئام الكسور وتخفيف آلامها : ـ تُطبخ شوربة بصل بنخـاع العظام، وبخاصة الإبل وإن لم يتوفر فالبقر، وتُشرب كالمرق في الغداء يومياً، وبعد فك الجبيرة يكثر من أكل البصل، فإنه سيقوي الأعصاب ويساعد على سرعة التئام الكسر إن شاء ا تعالى.

١١ ـ للدمامل والجمرات : ـ يفرم البصل ويسخن في زيت زيتون دون أن يصفر ويوضع كالمراهم ويضمد عليه مع التنظيف يومياً حتى إذا ما تم إخـراج الصديد منها استعمل دهن الحبة السوداء لالتئامها نهائياً.

١٢ ـ للثآليل : – تؤخذ شريحة بصل وتُشبع في الخل المركـز، ثُـم تُوضـع اللصقة على الثآليل وتُترك يوماً أو يومين ثم تُنزع؛ فإن لم تُقتلع الثآليل يتكرر ذلك حتى يزول.

١٣ ـ للقروح المُتعفنـة : – يفرم البصل ويعجن في زيت زيتون أو عسل؛ ويدهن به الجرح كُل يوم، فإنه يدمله ويقفله؛ وتوضع لبخة بصل مبشور مع قدرها من السنقيون (سمفوطن) (يكثر على ضفاف الترع والأنهار) بعد فرمها، ويضمد عليها معاً بعد خلطهما من المساء إلى الصباح يومياً لمدة أسبوع فإنـه غايـة فـي الفائدة.

١٤ ـ لتورم الأصابع في الشتاء : – تُوضع لبخة البصل المسخن على اليد أو القدم المصابة مساء قبل النوم حتى الصباح، ثُم تُنزع، وتُغسل اليد ثُم تُـدهن بزيت زيتون مع التدليك.

١٥ ـ للصداع : – يغلى مبشور البصل مع قرنفل مطحون ومعجون في زيت زيتون، ويترك حتى يبرد ثُم يصفى ويؤخذ الزيت ويدلك به مكـان الصـداع مـع شُرب ملعقة منه قبل النوم حتى وإن ضاع الصداع لكيلا يعود ... وذلك العلاج مقوٍ للأعصاب.

١٦ ـ لحبوب الشباب : – تُؤخذ بصلة وتُساق ثُم تُهرس وتُعجن في دقيـق قمح بلدي؛ وتُضرب فيهما بيضة مع ملعقة زيت سمسم؛ ويدهن بعد ذلك من هـذا الدهان صباحاً ومساء للوجه مع الإكثار من أكل البصل لتنقية الدم ولتنظيف المعدة.

١٧ ـ للأكزيما : – يؤخذ عصير بصل ومثله معه من الزعتر البرى؛ ويصنع على هيئة كريم ويدهن به بعد مسح الأكزيما بمحلول خل مخفف جداً؛ وتُكرر يومياً مع الحمية من مثيرات الحساسية والإكثار من أكل الفواكه والخضروات الطازجـة وخميرة الخُبز والعسل النحل.

١٨ ـ لسرطان الجلد : – يؤخذ عصير بصل وطحين حلبة وكركوم أصفر قدر ربع ملعقة صغيرة ويصنع من ذلك مرهم ويدهن به يومياً، وبعـد أن يغسـل مساء يدهن بزيت الزيتون، ويستمر المريض على ذلك لمدة أسبوع.

١٩ ـ أمراض الكُلى والحصى : – تُؤخذ بصلة دون أن تُقشر ويغمـد فيها (يحشى) طحين نوى البلح بعد تحميصه كالبن وتنضج بذلك، ثُم تُؤكل بصـلة واحدة مرة كُل يوم لمدة أسبوع فإنه يقضي على الالتهابات الكلوية، ويطرد الحصى والأملاح.

٢٠ ـ الاستسقاء : – يشرب فنجان من مرق البصل بعد كُل أكلة، والمـرق يطبخ بسلق ثلاث بصلات لمدة ربع ساعة في قدرٍ من الماء ثُم يصفى.

٢١ ـ الكحة للكبار والصغار : - تُؤخذ بصلة وتُفرم وتُلقى فـي كـوب عسل لمدة ثلاث ساعات ثُم يصفى العسل، وتُؤخذ من ذلك ملعقة بعد كُل أكلة.

٢٢ ـ لتنقية الدم وتنظيف الجسم من الأملاح : – تعود أن تأكـل البصل [فحل بصل] مع الجبن وزيت الزيتون، فهذا منظف أكيد ومبيد لكـل ضـار وغريب في جسمك البشري الضعيف.

٢٣ ـ البول السكري : - تؤكل بصلة يومياً، فإنها تُخفف السكر ... ويا حبذا لو أكل بعدها جذر كرنب، فإنه يقضي على السكر البولي تماماً بإذن الله تعالى.

٢٤ ـ للدفتريا : - يفرم البصل ويسخن تسخيناً جافاً على نار هادئة؛ ثُم يوضع على هيئة لبخة على الحنجرة وأسفل الفك السفلى يومياً، وتُلزق بضمادة عليها من الشاش مع تناول عصير البصل مع عصير الليمون بالماء الدافئ صباحاً ومساء.

٢٥ ـ التهاب اللوز : – تُوضع لبخة بصل مسخن حول العنق وفوق الحنجرة مع الغرغرة بعصير البصل والعسل ثلاث مرات يومياً.

٢٦ ـ لأمراض الأذن : - توضع لبخة بصل مفروم مسخن خلف صيوان الأذن؛ ويقطر من عصير البصل وزيت الزيتون في الأذن صباحاً ومساء مع التنظيف في كُل مرة.

٢٧ ـ للطحال : – يشوى البصل بقشره بعد حشوه بالحبة السوداء والشمر، ثُم تُؤكل البصلة كسندوتش مع زيت الزيتون وقليل من الجبن أو الطحال المشوي، فإنه مفيد للطحال جداً، ويمكن تناول ذلك كُل يومين أو ثلاثة.

٢٨ ـ لتساقط الشعر : – يؤخذ عصير البصل وتُدلك به فروة الرأس قبل النوم مع غسل فروة الرأس صباحاً بماء دافئ؛ ويتكرر ذلك حتى يتوقف سقوط الشعر.

٢٩ ـ للقمل وبيضه : – يؤخذ البقدونس وتُعصر قدر ملعقة مثلها من عصير البصل؛ ويمزج ذلك معاً في زيت سمسم، ويدهن به الرأس كُل يوم مع التعرض للشمس فإنه مجرب.

٣٠ ـ للشقيقة : – يؤخذ كوب عصير بصل ويوضع فيه عشبة الخنشار [السرخس الذكر] بلا غسل حتى تتشبع؛ ثُم تُوضع في جورب؛ ثُم تُوضع بعد التصفية على الشقيقة لمدة خمس دقائق؛ ثُم تُحفظ في الثلاجة؛ ويكرر ذلك حتى يزول مرض الشقيقة بعون ا تعالى نهائياً.

٣١ ـ للدوخة : – تُحشى بصلة بالكسبرة وتشوى في فُرن بقشرها بعد سدها بالرأس؛ ثُم تُؤكل بما فيها كسندوتش مع جبنة أو زبدة (مجرب وعجيب).

٣٢ ـ لأمراض العيون : – يمزج قدرين متساويين من عصير البصل والعسل ويقطر من ذلك في العين فإنها خير قطرة للعين.

٣٣ ـ الماء الأبيض في العين : – يقطر صباحاً ومساء للعين من مزيج عصير البصل والعسل بمقادير متساوية، فإنه مجرب وفعال.

٣٤ ـ لإنقاص الوزن والرجيم : - للتمتع بجسم رياضي رشيق، ولإذابة الشحوم، وللقضاء على الكروش والترهلات نشرب يومياً ملعقة من عصير البصل، وممكن مزجها في عصير الفواكه؛ وتشترى رجل أسد [نبات يباع في العطارة] (اوف السبع)، وتشرب كمستحلب صباحاً ومساء.

٣٥ ـ للزكام : - تُوضع لبخة من البصل المسخن فوق العنـق ناحيـة نهايـة الشعر مع استنشاق بخار البصل، وذلك بغلي بصلة مقطعة في ماء على نار هادئة.

٣٦ ـ للأنفلونزا : – تؤكل بصلة كبيرة مساء قبل النوم، وتؤكل بعدها ليمونة بقشرها، فإن ذلك مجرب للقضاء على الأنفلونزا، كما ويمكن الاستعانة بوجبة مـن الجبن كذلك.

٣٧ ـ للسعال : – يغلى عصير البصل في مقدار من العسل، وتُشرب ملعقـة بعد كُل وجبة، وتُوضع لبخة من البصل على الصدر بضماد من الورق قبل النوم.

٣٨ ـ لهبوط ضغط الدم : – يؤخذ عصير بصل قـدر ملعقـة وجنسـتا الصباغين ويصنع منها مستحلب، وذلك بإضافة ملعقة من كُلٍ منهما على كوب ماء ساخن ويشرب مساء قبل النوم.

٣٩ ـ للذبحة الصدرية : - يدلك الصدر بزيت البصل؛ ويشرب المـريض مستحلب (أم ألف ورقة) [أخيليا ذات ألف ورقة] علـى الريـق يوميـاً، ويصـنع المستحلب كالشاي الكُشرى، أي توضع ملعقة منه في براد ماء ساخن؛ وتُغطى لمدة خمس دقائق ثُم تُصفى وتُشرب.

٤٠ ـ لسوء الهضم : - تُسلق بصلة بقشرها ثُم يلقى القشر عنها وتُهرس في عسل نحل وتُؤكل في سندوتش وتُكرر مرة أو مرتين، وسرعان ما ينتهـي سـوء الهضم تماماً؛ وكذلك أكل البصل بالتمر والشمر والحبة السوداء والزعتر والجـبن فإنه مفيد لسوء الهضم.

٤١ ـ لطرد الغازات : - يشرب عصير البصل ممزوجاً بالحلبـة المغليـة المحلاة بعسل أو سكر نبات؛ ويشرب مرة واحدة في اليوم، أما البصل المخلل فهو مجرب لطرد الغازات.

٤٢ ـ للإمساك : – تُبشر بصلة في لبن ويشرب فإنه يفك الإمساك بلا إسهال وتُضبط حركة المعدة من أول مرة، ويمكن تكرار ذلك.

٤٣ ـ للمغص الكلوي : – تشرب ملعقة بصل وملعقة خل ممزوجتين، فإن المغص بعد ذلك ينتهي خلال دقائق بإذن ا تعالى؛ وكذلك وضع لبخة من مبشور البصل مع زيت النعناع أو القُرنفل على مكان المغص فإنه مفيد للغاية.

٤٤ ـ للإسهال : - يخلط بن مع مبشور البصل بالإضافة إلى ملعقـة عسـل، ويؤكل قدر فنجان؛ وتكون المقادير متساوية فإن ذلك يوقف الإسهال ويقضي علـى مسبباته.

٤٥ ـ لطرد الديدان : - يحقن المصاب بحقنة شرجية من البصل المغلي بعد التصفية فإنه يقتل الديدان ويطردها.

٤٦ ـ للقوة والحيوية والنشـاط : ـ يشوى البصل بقشره؛ ثُم ينزع القشر ويعجن في عسل وسمن برى؛ ويوضع في خُبز قمح بلدي (كسندوتش) ويؤكل فـي الإفطار؛ ويتبعه نصف لتر من حليب فإنه مفيد للغاية.

